

Kristiina Stenman

Eläkeikäiset vapaaehtoiset ikäihmisten ilona ja apuna palvelutalossa

Vapaaehtoisten motivaatio, vapaaehtoistyön anti ja ideapajat

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi (ylempi AMK)

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

31.10.2016

Tekijä	Kristiina Stenman
Otsikko	Eläkeikäiset vapaaehtoiset ikäihmisten ilona ja apuna palvelutalossa Vapaaehtoisten motivaatio, vapaaehtoistyön anti ja ideapajat
Sivumäärä Aika	100 sivua + 6 liitettä 31.10.2016
Tutkinto	Geronomi (ylempi AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaaja	Yliopettaja Sirkka Rousu
<p>Tämä opinnäytetyö on laadullinen (eli kvalitatiivinen) toimintatutkimus, jossa tämän opinnäytetyön tekijä toimi fasilitaattorina eläkeikäisille palvelutalon vapaaehtoistoimijoille järjestetyissä neljässä ideapajassa kevään 2016 aikana. Sosiokulttuurisen innostamisen keinoin, ja mielekkäin ryhmätyömenetelmin vapaaehtoisia innostettiin osallistumaan, tuomaan omia vahvuuksia esiin ja kehittämään itse omista motivaatioista, tarpeista ja ideoista lähtien vapaaehtoistyötään ikäihmisten palvelutalossa.</p> <p>Johtajatuksina oli selvittää: Mikä motivoi eläkeikäistä vapaaehtoista toimimaan vapaaehtoistyössä ikäihmisten parissa palvelutalossa, ja mikä on vapaaehtoistyöntekijöiden ilmaisema vapaaehtoistyön anti? Mitä ideoita motivaatioiden ja annin pohjalta nousee eläkeikäisiltä vapaaehtoisilta oman toiminnan suunnitteluun? Miten ideoita lähdetään työstämään konkreettisen tekemisen tasolle? Eläkeikäisissä on vapaaehtoistoiminnan tulevaisuuden kannalta valtava voimavara, kun suuret ikäluokat ovat jäämässä eläkkeellä ja auttavia käsiä tullaan tarvitsemaan entistä enemmän.</p> <p>Kehittämistyön kohderyhmä oli Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston yhdessä palvelutalossa Helsingissä vapaaehtoistyötä tekevät eläkeikäiset (yli 60-vuotiaat). Vapaaehtoisia kyseisessä palvelutalossa toimi ideapajojen toteutushetkellä kahdeksantoista. Osallistujia ideapajoissa oli yhteensä seitsemän. Aineiston analyysissä on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysia ja teemoittelua.</p> <p>Tuloksina ideapajoista koostui tietoa eläkeikäisten taidoista, motivaatioista tehdä vapaaehtoistyötä ja vapaaehtoistyön annista. Antina korostuivat hyvä mieli ja velvollisuuden täyttäminen. Motivaatioina vapaaehtoistyön tekemiseen olivat muun muassa ilon ja hyvän mielen antaminen sekä ikäihmisten ilmeinen avuntarve. Kehittämisideoita syntyi vapaaehtoistoimintaan runsaasti ja innostusta myös aloittaa niiden käytännön toteutus. Kesällä 2016 eläkeikäiset vapaaehtoiset aloittivat kahden eri virikeryhmän ohjaamisen palvelutalossa ja uusia virikeryhmiä on myös suunnitteilla. Kaikki ideapajoihin osallistuneet kokivat ideapajatyöskentelyn mielekkäänä tapana ideoida vapaaehtoistoimintaa. Johtopäätöksenä voi todeta, että ideapajat voisivat olla jatkossa vakiintunut yhteisideoinnin paja-malli palvelutalon vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä. Palvelutalossa asuvien ikäihmisten ja siellä toimivien vapaaehtoisten yhteisideointi voisi tuoda ikäihmisten toiveita paremmin esille.</p>	
Avainsanat	Vapaaehtoistoiminta, eläkeikäiset vapaaehtoistyöntekijät, palvelutalo, sosiokulttuurinen innostaminen, ideapajat

Author	Kristiina Stenman
Title	Retirement Aged Volunteers as Help and Joy in Assisted Living Facility for the Elderly Motivation of Volunteers, Volunteer Works Gain, and Idea Workshops
Number of Pages Date	100 pages + 6 appendices 31 October 2016
Degree	Master of Social Services
Degree Programme	Master's Degree Programme in Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor	Sirkka Rousu, Principal Lecturer
<p>This Master's Thesis was conducted as a qualitative action research. The Author organized and facilitated idea workshops during Spring 2016 for a group of retirement aged volunteer workers of an assisted living facility for the elderly. By applying sociocultural animation and meaningful group work activities the volunteers were inspired to participate and develop volunteer work from their own strengths, motivations, needs, and ideas.</p> <p>Leading thoughts were the following: What motivates retirement aged volunteers to do volunteer work and what is the gain of volunteering? What ideas do they have in planning volunteer work based on their own motivations and perceived volunteer work gain? How will the ideas be transformed into concrete action?</p> <p>The focus group of the study was retirement aged (over 60-year-old) volunteer workers of one specific assisted living facility for the elderly which is owned by the Helsinki City Social and Health Department. While implementing the idea workshops there were eighteen over 60-year-old volunteer workers and seven of them took part in idea workshops. The research materials were analyzed by content analysis and thematization.</p> <p>The results show the retirement aged volunteers' various skills, motivations, gains of volunteering, and developmental ideas. Elderly people's obvious need of help and giving joy and good mood to others were mentioned as motivations to volunteer. Volunteering gave the volunteers good mood and sense on fulfilling an obligation. During summer 2016 the retirement aged volunteers began instructing two separate activity groups for the elderly, and there are also plans for new ones. All idea workshop participants experienced the idea workshop sessions as a reasonable method to generate ideas for volunteer activities. In conclusion, the idea workshop could be a settled participative operating model in developing volunteer activities in the assisted living facility. Creating a forum of idea sharing between the elderly residents and the volunteers could be a better way to disclose the elderly people wishes.</p>	
Keywords	volunteer work, retirement aged volunteers, assisted living facility for the elderly, sociocultural animation, idea workshops

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kansalaiset vapaaehtoistyössä	4
2.1	Vapaaehtoistyö vanhustenpalveluissa	5
2.2	Väestö ikääntyy	6
2.3	Eläkeikäiset vapaaehtoistyössä	7
2.4	Vapaaehtoistyön ja palkkatyön suhde	8
2.5	Vapaaehtoistoiminnan seuranta ja arviointi	9
2.5.1	Vapaaehtoistyö palvelutaloissa ja palvelukeskuksissa	11
2.5.2	Vapaaehtoistyön hyvä organisointi	12
3	Vapaaehtoistyön vaikuttavuus	13
3.1	Vapaaehtoistyön anti	15
3.2	Vapaaehtoistyöntekijöiden motivaatio tehdä vapaaehtoistyötä	17
3.3	Benchmarking, esikuvana monipuolinen palvelukeskus	18
3.3.1	Palvelutalon vapaaehtoistoiminnan kuvaus	20
3.3.2	Vertailukäynnin ja vuoropuhelun antia	22
3.4	Vapaaehtoistyöntekijöiden jaksaminen	24
4	Kehittämistehtävä ja menetelmälliset ratkaisut	25
4.1	Kohderyhmä	27
4.2	Toimintatutkimus	28
4.3	Innostus	29
4.4	Sosiokulttuurinen innostaminen	30
4.5	Ideapajojen suunnitelma ja fasilitointi	31
4.6	Aineiston analyysi	33
5	Kehittämistyön prosessi ja tulokset	36
5.1	Toiminta ensimmäisessä ideapajassa	36
5.2	Tulokset ensimmäisestä ideapajasta	38
5.2.1	Vapaaehtoistyön anti vapaaehtoistyöntekijälle	38
5.2.2	Vapaaehtoistyöntekijöiden motivaatio tehdä vapaaehtoistyötä	40
5.2.3	Motivaatio ikäihmisten parissa tehtävään vapaaehtoistyöhön	41
5.2.4	Osallistujien taidot	41

5.2.5	Reflektointi	45
5.3	Toiminta toisessa ideapajassa	46
5.4	Tulokset toisesta ideapajasta	47
5.4.1	Ideoita vapaaehtoistoimintaan	48
5.4.2	Huoli avunsaannista	49
5.4.3	Reflektointi	50
5.5	Toiminta kolmannessa ideapajassa	52
5.6	Tulokset kolmannesta ideapajasta	55
5.6.1	Reflektointi	55
5.7	Toiminta neljännessä ideapajassa	57
5.8	Tulokset neljännestä ideapajasta	58
5.8.1	Vapaaehtoistyöntekijöiden avun anti palvelutalon ikäihmisille	59
5.8.2	Reflektointi	60
5.8.3	Koontikerta	62
6	Arviointi	64
6.1	Pajakohtaiset palautteet	64
6.2	Loppupalaute	66
6.2.1	Yhteisideointi ideapajoissa	67
6.2.2	Ideapajojen anti omaan elämään	68
6.2.3	Mikä ideapajoissa innosti	68
6.2.4	Palautteiden reflektointi	69
6.3	Eettisyys	70
6.4	Opinnäytetyön tekijän rooli	71
6.5	Kehittämisen prosessin ja ideapajojen arviointia	73
7	Tulokset kootusti	75
8	Johtopäätökset	79
8.1	Motivaatio ja anti	79
8.2	Vapaaehtoistoiminnan kehittämisen hyöty	82
8.3	Voimaantuminen	83
8.4	Yhteisideointi paja -malli	85
9	Pohdinta	86
9.1	Opinnäytetyöprosessi	86
9.2	Huoli avunsaannista ja jatkotutkimusehdotuksia	87
9.3	Tulosten luotettavuus	89
9.4	Tulosten levittäminen	91
9.5	Vapaaehtoistyön tulevaisuuden tuulet	92

Liitteet

Liite 1. Suostumus tutkimukseen osallistumiseen

Liite 2. Teemat sisältöineen

Liite 3. Parihaastattelu kysymyksiä

Liite 4. Ideoita vapaaehtoistoimintaan -tukikysymyksiä

Liite 5. Kysymyksiä ikäihmisten palaute ym. keskusteluun

Liite 6. Palautelomake

Kuviot

Kuvio 1. Monipuolisen palvelukeskuksen tehtävätarjontaa vapaaehtoisille.	20
Kuvio 2. Vapaaehtoistoiminnan tehtävätarjontaa palvelutalossa	21
Kuvio 3. Ideapajojen teemasuunnitelma	33
Kuvio 4. Koonti taidot, motivaatio, ja anti -teemoista	44
Kuvio 5. Koonti ideoita vapaaehtoistoimintaan -teemasta	54
Kuvio 6. Ideapajojen tulokset kootusti	75

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen toimintatutkimus (kehittämistehtävä), jossa tämän opinnäytetyön tekijä toimi fasilitaattorina eläkeikäisille palvelutalon vapaaehtoistoimijoille järjestetyissä neljässä ideapajassa kevään 2016 aikana. Sosiokulttuurisen innostamisen keinoin ja mielekkäin ryhmätyömenetelmin vapaaehtoisia innostettiin osallistumaan, tuomaan omia vahvuuksiaan esiin ja kehittämään itse omista motivaatioista, kokemuksista, tarpeista ja ideoista lähtien vapaaehtoistyötään palvelutalossa. Sosiokulttuurinen innostaminen on keino sosiaalisen toiminnan lisäämiseksi, jonka avulla voidaan motivoida ja herkistää ihmisiä osallistumaan. Sosiokulttuurisen innostamisen avulla pyritään parantamaan ihmisten elämänlaatua, luomaan tilanteita joissa transformaatio mahdollistuu sekä suuntaudutaan vuorovaikutuksen lisäämiseen ja kommunikaation edistämiseen (Kurki 2006: 19).

Johtoajatuksina ideapajojen suhteen oli saada selville: Mikä motivoi eläkeikäistä vapaaehtoista toimimaan vapaaehtoistyössä ikäihmisten parissa palvelutalossa ja mitä vapaaehtoistyöntekijät itse ilmaisevat saavansa vapaaehtoistoiminnassa mukana olemisesta, mikä sen anti on? Mitä ideoita motivaatioiden ja annin pohjalta nousee eläkeikäisiltä vapaaehtoisilta oman toiminnan suunnitteluun? Miten ideoita lähdetään työstämään konkreettisen tekemisen tasolle? Edellä esitettyihin kysymyksiin vastauksen saaminen (ideapajojen lisäksi) vaati sen tarkastelua, minkälaisia tutkimuksia on tehty, ja mitä niistä on noussut esiin. Oli myös tarkasteltava mitä on vapaaehtoistyö. Tarkastelun kohteena oli myös ikäihmisten parissa tehtävä vapaaehtoistyö, mikä vapaaehtoistyössä motivoi, mitä se antaa ja miten se on järjestetty sekä mikä on sen yhteiskunnallinen merkitys.

Eläkeikäisillä on paljon annettavaa. Palvelutalon eläkeikäisten vapaaehtoistoimijoiden ideapajojen kautta voidaan saada kokemus ja ideat esille sekä mahdollisesti vahvistaa vapaaehtoisten sitoutumista. Ideapajojen kautta voi syntyä uutta ja innostavaa toimintaa, joka tukee vapaaehtoisten omaa jaksamista ollen heidän motivaatioidensa mukaista. Siksi on tärkeää saada eläkeikäiset vapaaehtoiset osallistumaan palvelutalon vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen.

Tästä opinnäytetyöstä nousevaa tietoa ja tuloksia voi hyödyntää eläkeikäisten vapaaehtoistoimijoiden innostamisessa, osallistamisessa ja yksiköiden vapaaehtoistyön suunnittelussa. Tiedosta ja tuloksista voi olla hyötyä kun arvioidaan mitä tarjottavaa ja kehitettävää Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston palvelutaloilla, ja muillakin tahoilla, voisi olla vapaaehtoistyön osalta.

Kehittämistehtävä palvelutalossa ikäihmisten apuna toimivien eläkeikäisten vapaaehtoistoimijoiden parissa on tärkeää ja ajankohtaista. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen monestakin syystä: Suomessa sodan jälkeen syntyneet suuret ikäluokat ovat jo osa jääneet ja osa jäämässä eläkkeelle, joten eläkeikäisten ja ikäihmisten asioiden, tilanteiden ja elämänsisällön mietintä on hyvin ajankohtaista (Haarni 2010: 14). Tulevaisuudessa kuntien rahavaroilla ei pystytä ylläpitämään samanlaista palveluverkostoa kun aiemmin ja ihmiset joutuvat omalla panoksellaan tukemaan hoitohenkilökuntaa, sairaiden ja vanhusten hyvinvoinnin takaamisessa kotona ja laitoksissa. Vapaaehtoistoiminta auttamisen alueella lisääntynee johtuen taloudellisista resursseista. (Harju 2005: 73–75.) Hyvin oleellinen syy kehittämistehtävään eläkeikäisten vapaaehtoistoimijoiden parissa on vapaaehtoistoiminnan merkitys vapaaehtoisille itselleen. Vapaaehtoistoiminta antaa merkityksellisyyttä, elämyksiä, osallisuutta sekä antamisen ja saamisen iloa (Nylund – Yeung 2005: 13).

Ikäihmiset kokevat yksinäisyyttä ja avun tarvetta. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston palvelutaloissa, kuten muillakin tahoilla, vapaaehtoisten apua tarvitaan muun muassa autettavien ikäihmisten liikkumisen tukemiseen, saattoihin/asiointeihin, retkiin, viriketoimintaan ja sosiaalisten kontaktien lisäämiseen. Henkilökunta ei ehdi tehdä kaikkea, henkilöstöresurssit ovat vähäiset ja vapaaehtoisten apu mahdollistaa ikäihmisten elämänsisällön laajenemisen. Useissa ikäihmisten palvelutaloissa on vuorovaikutteinen auttava vapaaehtoistyö jo osana toimintaa, ikään kuin lisäresurssina, kuten sen tulee ollakin (Utriainen 2011: 15).

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston kuukauden mittaisen seurantajakson perusteella tehdyn selvityksen mukaan vapaaehtoistoimintaan sijoitettu raha tulee viisinkertaisena takaisin. Helsingin kaupungille on selkeästi myös taloudellista hyötyä vapaaehtoisten avusta. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirastossa on asetettu seuraava tulevaisuuden tavoite: monipuolisissa palvelukeskuksissa 75 % toiminnasta ”ei työntekijöiden” ohjaamaa. Tavoite on toimintaa muuttavaa ja vaatii seurantaa, tutkimusta ja ammattityön sekä vapaaehtoistyön kehittämistä. (Kuikka 2015.)

Eläkeikäisissä on vapaaehtoistoiminnan tulevaisuuden kannalta valtava voimavara, koska suuret ikäluokat ovat jäämässä eläkkeellä. Myös huomionarvoista on se, että noin 190 000 sosiaali- ja terveysalan työntekijää on siirtymässä eläkkeelle vuoteen 2025 mennessä. Tulevaisuudessa ikäihmisten palveluissa tarvitaan sekä ammattilaisia että vapaaehtoisia, ja avustavaa henkilökuntaa kuten hoiva-avustajia. (Utriainen 2011: 122–124.) Muita auttamalla ja osallistumalla rakennetaan inhimillisempää yhteiskuntaa, vapaaehtoistyö on kullanarvoista.

Mitä vapaaehtoistyö sitten oikein on? Vapaaehtoistyö on työtä tai toimintaa omasta halusta ja ilman palkkaa. Vapaaehtoistyössä avautuu mahdollisuus olla toiselle hyödyksi. (Forss – Karjalainen – Tuominen 1995: 19–21.) Vapaaehtoistoiminta on aktiivista kansalaisuutta ja tärkeä osa demokratiaa. Yhteiskunnassa on havaittavissa kasvava vapaaehtoistyön arvostus ja osallistumisen yhteiskunnallinen merkitys on huomioitu. Myös eläkeikäiset on alettu nähdä voimavarana ja yhteiskunnan tärkeänä resurssina. Vapaaehtoistoiminnan lisääminen kiinnostaa kuntia, järjestöjä ja yrityksiä sekä vapaaehtoisen osallistumisen hyödyt myös ymmärretty. Vapaaehtoistoiminta edistää solidarisuutta ja sillä on myös taloudellisia perusteita, joskin tarkkaa rahallista arvoa on vaikea mitata. (Haarni 2010: 33; Utriainen 2011: 21.) Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto määrittelee vapaaehtoistoiminnan yhteisöllisyyttä lisääväksi ja syrjäytymistä ehkäiseväksi, nimenomaan ennaltaehkäiseväksi ja kaupungin palveluja täydentäväksi toiminnaksi. Vapaaehtoistoiminnalla tuetaan sitä tarvitsevia henkilöitä tai ryhmiä. Vapaaehtoistyö tarjoaa tekijälle myös osallistumisen, vaikuttamisen ja auttamisen mahdollisuuksia. (Malinen – Tulikallio 2009: 9.)

Kolmas ikä on työiän ja varsinaisen vanhuuden väliin jäävää aktiivista elämänvaihetta, johon kuuluu eläkkeellä olo, jolloin on aikaa, mahdollisuuksia ja toimintakykyä tehdä ja valita mieleisiä asioita omaan elämään. Kolmas ikä on aika ennen tarvetta hoivaan, useimmille se kohdistuu noin 60–70 ikävuoden väliin, mutta voi jatkua korkeammallakin iällä. (Haarni 2010: 9.) Tässä opinnäytetyössä kutsun näitä aktiivista kolmatta ikää eläviä eläkeikäisiksi, joskin en rajaa tiukasta eläkeikäisten ikää vaan liitän tähän kategoriiaan yli 60-vuotiaat. Iäkkäämpiä ja hoivaa tarvitsevia kutsun ikäihmisiksi, joista suurin osa on yli 75-vuotiaita, mutta esimerkiksi palvelutaloissa hoivaa tarvitsevien ikäjakama on varsin suuri ja saattaa alkaa jo 55 vuoden iästä.

2 Kansalaiset vapaaehtoistyössä

Kansalaisuus on osallistumista yhteisöjen ja yhteiskunnan toimintaan. Osallistuva ihminen on aktiivinen kansalainen. Kansalaisyhteiskunta ajatukseen liittyy ihmisten vastuun kantaminen toisista ja yhteiskunnasta sekä toisten ihmisten kohtaaminen. Ihmisillä on tarve kokea mukanaoloa ja vaikuttamista, luonnollisesti osana hyvää elämää. Vapaaehtoistoiminta on yksi osallistumisen ja osallisuuden mahdollistaja. Vapaaehtoistoiminta syntyi aikanaan yhteisöllisyydestä, tarpeesta auttaa toinen toista esimerkiksi naapuriapu ja talkootyöt. (Harju 2005: 67–72.) Vapaaehtoistoiminta ilmiönä on osa vuosisatojen perinteitä ja osa inhimillistä toimintaa ja se elää jatkuvassa muutoksessa. Vapaaehtoistoiminta osaltaan muokkaa tapojamme toimia sekä koko yhteiskuntaa. Vapaaehtoistoimintaan voivat osallistua kaikki tuloista ja yhteiskunnallisesta asemasta riippumatta. (Nylund – Yeung 2005: 26–27.) Hyvinvointia tuotetaan eri sektoreilla kuten yksityinen, julkinen ja kansalaisyhteiskunta sekä perhe ja sosiaaliset suhteet. Kansalaisyhteiskunta tuottaa muun muassa kallisarvoista vapaaehtoistyötä (Danielsbacka – Tanskanen 2015:464).

Auttamishalu Suomessa on verrattavissa eurooppalaiseen tasoon ja kirkollisella puolella vapaaehtoistoiminta on aktiivisuudessaan eurooppalaista kärkitasoa (Nylund – Yeung 2005: 14). Vapaaehtoistyö on yhteiskunnallisesti tärkeää osallisuuden ja välittämisen edistämisessä. Vapaaehtoistyö lisää auttamisen voimavaroja ja ehkäisee syrjäytymistä. Vapaaehtoistyöntekijänä voi toimia lasten, nuorten, aikuisten, maahanmuuttajien, vanhusten tai vammaisten parissa. Vapaaehtoiselle vuorovaikutuksen foorumeja on monia, kuten kasvotusten, ryhmissä ja Internetissä. Vapaaehtoinen on kanssakulki ja ja kuuntelija, jonka työvälineenä ovat oma persoona ja kunnioittava suhtautuminen autettavaan. (Mykkänen-Hänninen 2007: 10–13.)

Vapaaehtois- ja kansalaistoiminta on oleellista osallistumisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kannalta ja yhteiskunnallisesti hyvin merkityksellistä. Ihmiset voivat valita mihin osallistuvat omien mieltymystensä mukaan, mahdollisuuksia on monia. Suomalaisen vapaaehtoistoiminta painottuu urheiluun ja sosiaalialaan, ja järjestöt sekä vapaaehtoissektori ovat mukana täydentämässä julkisia palveluja. (Harju 2005: 75–78; Matthies 2005: 305–308.) Vapaaehtoistyötä toteutetaan yksilön lähipiirissä, yhdistyksissä, kunnissa, kirkoissa ja kaupunginosissa (Harju 2005: 58). Suomalaiset osallistuvat nykyään aktiivisesti vapaaehtoistyöhön, jo yli kolmannes on mukana eri sektoreiden vapaaehtoistoiminnassa. Kaikki eivät ole mukana vapaaehtoistoiminnassa, mutta osa

heistä haluaisi olla pyydettyä ja oikeanlaisen toimintatavan löytyessä. Ihmiset miettivät arvojaan, haluavat vaikuttaa ja osallistua joskin elämän kiireisyys tekee pitkäkestoisen sitoutumisen vapaaehtoistoimintaan pelottavaksi. (Utriainen 2011: 7.)

Vapaaehtoistoiminnassa on nähtävissä, varsinkin nuoremmassa ikäluokassa, hetkellisyiden trendi. Halutaan olla mukana toiminnassa jokseenkin projektityyppisesti, sitoutumatta yhteen toimintatapaan pitkäksi aikaa. Aina ei siis haluta vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksien olevan liian valmiiksi mietittyjä tapoja toimia. Vapaaehtoistyö on tehtävä näkyvämmäksi että kaikki halukkaat löytävät toimintaan mukaan. (Grönlund – Yeung 2005:188 ; Utriainen 2011: 22.)

2.1 Vapaaehtoistyö vanhustenpalveluissa

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden osastossa on noin 15 000 työntekijää, toimipisteitä on satoja, vapaaehtoisia on noin 1700, kolme vapaaehtoistyön koordinaattoria ja 60 vapaaehtoistoiminnan ohjaajaa. Vapaaehtoistoiminta on siis hyvin merkittävässä roolissa. Sairaala, kuntoutus ja hoiva (SKH) osastolla on yksi vapaaehtoistyön koordinaattori ja vapaaehtoisia noin 850, joista 100 toimii palvelutaloissa ja 750 monipuolisissa palvelukeskuksissa. Erilaisia vapaaehtoistehtäviä on satoja. (Kuikka 2015.)

Vapaaehtoistyö vanhustenpalveluissa tarjoaa toimintamahdollisuuksia ihmisten tukemiseen ja sillä sektorilla on myös selkeästi kasvava tarve auttaviin käsiin. Usein ikäihmisten parissa vapaaehtoisina toimivat ovat itsekin eläkeiässä. (Utriainen 2011:23.)

Onnistunutta ikääntymistä pidetään nykyisin myös yhteiskunnan tasolla aktiivisena, tähdätään terveisiin elämäntapoihin, jotta eläkeikäisen ja ikäihmisen on mahdollista lykätä, tai ehkäistä palvelujen tarvetta, ja voimavaroja säästyy muun muassa vapaaehtoistyöhön ja omaishoivaan. Elämänsisältöä ja elämänlaatua olisi myös tärkeä miettiä asiayhteydessä, koska ihmisten välillä on paljon yksilöllisiä eroja. (Haarni 2010: 32.) Eläkkeelle jäävillä on toimintakykyä ja osaamista, joista on yhteiskunnalle ja heille itselleen hyötyä. Terveen ikääntymisen turvaaminen vaikuttaa elämänlaatuun, palvelujen tarpeeseen, aktiiviseen osallistumiseen ja torjuu sosiaalista eristäytymistä. (STM 2011: 7–8.) Nykyään vanhustenpalveluissa pyritään vahvistamaan ikäihmisten mahdollisuutta asua omissa kodeissaan mahdollisimman pitkään, riskinä joillain yksin omissa kodeissaan asuvilla on syrjäytyminen ja masentuminen (Utriainen 2011: 18).

Ikääntymisen resurssikeskusmalli, joka on kehitetty vanhus- lähimmäispalvelun liitossa, sisältää ajatuksen, että vanhusten palvelutalojen ovet avataan myös lähialueen omissa kodeissaan asuville ikääntyneille. Luodaan mahdollisuuksia alueen ikääntyville tulla palvelutaloon harrastamaan ja mahdollisesti myös mukaan toimintaan vapaaehtoistyön merkeissä. Heikompikuntoisia tuetaan, avustetaan pääsemään mukaan palvelutalojen toimintaan. Toiminnan ajatus on ennaltaehkäisevä ja kuntouttava. Palvelutalon eri harrasteryhmiin ja tapahtumiin voi kutsua myös vapaaehtoisia niitä pitämään, ammattilaisten lisäksi. Oleellista toiminnan kehittämisen kannalta on myös verkostoituminen alueella ja järjestöyhteistyö. (Utriainen 2011: 19.)

Olla ihminen ihmiselle, eli arkinen kohtaaminen on vertaistuen ydinajatus. Kokemusten jakaminen on vertaistuessa tärkeää. On olemassa erilaisia vertaisryhmiä jotka muodostuvat erilaisin perustein esimerkiksi samaan ikäryhmään kuuluvista. Vertaisryhmissä voi syntyä ystävyssuhteita eikä pelkästään ongelmien käsittelyfoorumeja. (Hyväri 2005: 214–215.) Eläkeikäisten tehdessä vapaaehtoistyötä ikäihmisten parissa, saattaa luontaisesti syntyä vertaistukifoorumia ja molemminpuolista ymmärrystä. Resurssikeskusmallin kaltaista toimintaa on myös Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston palvelukeskustoiminta joko pienimuotoisena (esimerkiksi palvelutalojen yhteydessä) tai monipuolisissa palvelukeskuksissa.

2.2 Väestö ikääntyy

Suomalaiset ikääntyvät ja vuoteen 2025 mennessä on Suomessa noin miljoona eläkeikäistä. Ikääntyneet jotka ovat entistä terveempiä, aktiivisempia ja toimintakykyisempiä tarvitsevat sekä haluavat eri toimintoihin mukaan ja monipuolisten palvelujen kysyntä kasvaa. Ikääntyvien kasvava määrä luo myös lisäystarvetta vanhustenpalvelujen työvoimalle. (Utriainen 2011: 15.) Suomessa sodan jälkeen syntyneet suuret ikäluokat ovat jo osa jääneet ja suurin osa jäämässä eläkkeelle, joten eläkeikäisten ja ikäihmisten asioiden, tilanteiden ja elämänsisällön mietintä on hyvin ajankohtaista (Haarni 2010: 14).

Helsingissä oli 620 715 asukasta vuoden 2015 alussa, joista yli 60 -vuotiaita asukkaita oli kyseisenä ajankohtana 136 231, yli 75 -vuotiaita oli 42 733 asukasta. Väestön ikärakenne tulee Helsingissä muuttumaan tulevien vuosikymmenten aikana ja suurin muutos tulee olemaan iäkkäiden asukkaiden määrän kasvu. Eläkeikäisen väestön kasvu ikäryhmässä 65–74 -vuotiaat on jo vuosia ollut selkeää ja heidän määrä jatkaa kasvua

vuoteen 2020 asti. Suurin kasvuvaihe ikäryhmälle 75–84 ajoittuu vuosille 2018–2027 ja heidän määränsä tulee kasvamaan Helsingissä ennusteiden mukaan yli 80% nykyisestä 2020- luvun loppuun mennessä. Yli 85 -vuotiaiden määrä tulee liki kolminkertaistumaan vuoteen 2040 mennessä nykyisestä. (Laakso – Vuori 2015: 17–19.) Suomessa työeläkettä sai vuoden 2013 lopussa yhteensä 1 409 000 henkilöä, heistä vanhuuseläkkeensaajia oli 1 154 000 henkilöä. Keskiarvoikä eläkkeelle siirtyneillä oli vuonna 2013 60,3 vuotta. (Eläketurvakeskus 2015: 24, 105.)

2.3 Eläkeikäiset vapaaehtoistyössä

Eläkeikäisille suunnattua toimintaa on runsaasti tarjolla ja niitä järjestävät muun muassa seurakunnat, kunnat, järjestöt ja yhdistykset. Tarjolla on esimerkiksi: kurssitoimintaa, järjestötoimintaa, opiskeluja, aktiviteetteja ja liikuntaa, kuten myös muita iästä riippumattomia osallistumisen mahdollisuuksia. Eläkeikäiset usein tapaavat ystäviä, käyvät erilaisissa harrastuksissa, matkustavat ja käyvät kesämökillä sekä ottavat osaa kulttuurimenoihin. Eläkeikäiset elävät erilaisissa elämäntilanteissa, osa keskittyy perheeseen, naapureihin ja ystäviin, osan elämää määrittää huono terveys tai yksinäisyys, osa eläkeikäisistä puolestaan ottaa aktiivisesti osaa rientoihin. (Haarni 2010: 30,64.)

Haarni (2010) on tutkinut (osana Ikäinstituutin toteuttamaa ikäihmisten vapaaehtoistoiminnan tutkimus- ja kehittämishanketta: vastavuoroisuus, vertaisuus, osallisuus) eläkeikäisten osallistumista vapaaehtoistoimintaan havainnoimalla ja haastatteleamalla, sekä mukana olemalla pääkaupunkiseudun yhdessä lähiössä (Haarni 2010: 15). Haastattelujen keski-ikä oli 68 vuotta ja ikäjakauma 59–83 vuotta. Haastateltavia oli yhteensä 40 joista 13 miehiä, lisäksi keskusteluja syntyi 13 ja ryhmäkeskusteluja 8 jonka lisäksi erilaisten ryhmien havainnointi tilanteita oli 19 (Haarni 2010: 27–28). Haastatteluista nousi esiin, että eläkeikäisten arki ja toiminta koostui kodinhoidosta, isovanhemmudesta, auttavasta vapaaehtoistyöstä, liikunnasta, yhdistystoiminnasta (ja mahdollisesti myös siellä tehtävästä vapaaehtoistyöstä) sekä erilaisista harrastuksista. Aktiiviset eläkeikäiset olivat hyvin monessa mukana ja pääasiallisesti keskenään samantyyppisessä toiminnassa. Osa eläkeikäisistä teki myös naapurustossaan vapaaehtoistyötä auttaen yksinäistä iäkästä naapuria esimerkiksi: siivoten, kyläillen, kaupassa käyden tai jopa saattohoidossa. (Haarni 2010: 74–75.)

Vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen tuo aikaa muun muassa eläkkeelle jääminen. Vapaaehtoisena toimiminen voi jollain lailla korvata työelämää ja antaa yhteisöllisyyden

tunnetta sekä helpottaa eläkkeelle jäämisen prosessia. Vapaaehtoisuus voi luoda aivan uusia mahdollisuuksia ja vapaus valita koetaan mielekkäänä. (Sorri 2005: 137.) Osallistuminen yhteiskuntaan on alettu nähdä vanhemman väen oikeutena ja tuottavana ikääntymisenä, joka liittyy positiivisiin käsityksiin kuten voimavarat, aktiivinen ikääntyminen ja myönteinen vanheneminen (Leinonen 2007: 295).

Osaaja-projektiin liittyen vuonna 2010 vanhus- ja lähimmäispalveluliiton kymmenelle jäsenjärjestölle lähetettiin vapaaehtoistoiminnan palautekysely. Kyselyyn vastasi 134 vapaaehtoista (vanhustenpalveluissa toimivaa) ja vastanneista 77 % oli yli 61-vuotiaita ja heistä 85,5 % naisia. Vastauksista kävi ilmi, että vapaaehtoiset itse kokivat oppivansa uutta, saavansa uusia tuttavuuksia sekä iloa elämään. Vapaaehtoisena toimiminen lisäsi koettua hyvinvointia ja toi mukanaan selkeän päivärytmin. Palautekyselyn vastauksissa korostui, että vapaaehtoistoiminnan hyötyjinä olivat autettavat ikäihmiset, koska vapaaehtoistoiminta esti eristäytyneisyyttä. Palautekyselyissä vapaaehtoistoiminta on koettu arvokkaaksi voimavaraksi muun muassa ikäihmisten palvelutalon toiminnassa. (Utriainen 2011: 23.) Päättävöitteenä Osaaja-projektissa on ollut ikäihmisten osallisuuden, elämästä nauttimisen ja elämänlaadun lisääminen. Projektin muina tavoitteina on ollut muun muassa varmistaa, että vapaaehtoisena toimiminen on myös osa omaa eläkkeelle jäämistä ja positiivinen osa ikääntymistä (Utriainen 2011: 11).

2.4 Vapaaehtoistyön ja palkkatyön suhde

Kuntien rahavaroilla ei pystytä ylläpitämään samanlaista palveluverkostoa, kuin aiemmin ja ihmiset joutuvat omalla panoksellaan tukemaan hoitohenkilökuntaa, sairaiden ja vanhusten hyvinvoinnin takaamisessa kotona ja laitoksissa. Vapaaehtoistoiminta auttamisen alueella lisääntynee johtuen taloudellisista resursseista. (Harju 2005: 73–75.) Vapaaehtoistyöltä odotetaan nykyään paljon ja siihen on tullut ammattimaisia piirteitä. Auttaja tavallisena maallikkona on vaihtelua autettavalle, ei pyritä määritelmiin tai diagnooseihin vuorovaikutussuhteessa. (Mönkkönen 2005: 286–288.)

Vapaaehtoistoiminta on poliitikkojen ja päättäjien osalta nähty resurssilisäyksenä yhteiskunnassa ja mahdollisuutena vähentää julkisen sektorin palveluita. Kansalaisten mielipiteitä tulisi tässä yhteydessä selvittää ja kuunnella. (Nylund – Yeung 2005: 13–14.) Esimerkiksi vertaistuki on lisä muiden palvelujen joukossa. Kansalaisten intressin kasvaessa vertaisauttamisen luomiseen, saattaa kuntien mielenkiinto kohdistua ammattipalvelujen vähentämiseen taloudellisin perustein. Palkatonta auttamista ei saisi

sekoittaa ammattilaisten tekemään työhön, keskinäinen vuorovaikutus tosin on molempia tahoja hyödyttäviä. (Hyväri 2005: 215–218.) Myös ikäihmisille suunnatuissa palvelutaloissa on tärkeä huomioda, että vapaaehtoistoiminta ei korvaa hoitoa tai muuta ammattitaitoa vaativaa toimintaa. Asioista on keskusteltava avoimesti ja vastuukysymykset otettava esille (Utriainen 2011: 30). Toivottavasti vapaaehtoistyö ja ammatillinen työ eivät ole toisiaan poissulkevia tulevaisuudessakaan (Mykkänen-Hänninen 2007: 52).

Vapaaehtoistoimintaa on erilaista. On olemassa myös palkka- ja palkkioperustaista puolivapaaehtoistoimintaa, muun muassa ryhmänohjaus- ja hoiva-apupalveluissa. Puolivapaaehtoistoiminnassa on riskinä vapaaehtoisuuden ja palkkatyön rajan hämärtyminen, koska hoitoalan koulutusta ei vaadita ja seurana olostä maksetaan. (Utriainen 2011: 127.) On olemassa myös järjestöjä joissa vapaaehtoiselta edellytetään tiettyjä taitoja. Puoliammatilliset vapaaehtoisjärjestöt ovat sellaisia, joissa edellytetään alan koulutusta tai työkokemusta vapaaehtoistyöntekijöiltä, koska vapaaehtoistyön katsotaan olevan erityisen haasteellista (Mykkänen-Hänninen 2007: 19).

Sosiaalietujen vastikkeellisuus linkittyy myös vapaaehtoistyöhön. Suomessakin on työllistämistukea ja työmarkkinatukea suunnattu perinteisesti järjestöjen vapaaehtoistyön vastuulla oleviin tehtäviin. Ajatuksena siinä on ollut sosiaalietuuksien vastikkeellisuus, tekemistä on paljon ja etu on ikään kuin ansaittava jollain tavalla. Nykyään vapaaehtoistyötä tekevä saattaa haluta siitä todistuksen työnhakua ajatellen. Suurin osa vapaaehtoistyöntekijöistä haluaa osallistua vapaaehtoistoimintaan sekoittamatta sitä palkkatyöhön. (Matthies 2005: 310–311.)

2.5 Vapaaehtoistoiminnan seuranta ja arviointi

Vapaaehtoistoiminnan seuranta on tärkeää, koska tarkkaa tietoa määrästä ja laadusta tarvitaan. Tietoa voidaan käyttää muun muassa toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin, sekä apuna budjetointiin, esimiestyöhön ja päätöksentekijöille. Seuranasta saatu tieto lisää vapaaehtoistyön näkyvyyttä ja arvostusta sekä tuo esille sillä tuotetun hyvän. Vapaaehtoistoiminnalle on myös uusia odotuksia, joihin tarvitaan seurantatietoa. Yhtenä tulevaisuuden tavoitteena on, että Helsingin kaupungin monipuolisissa palvelukeskuksissa 75 % toiminnasta olisi ”ei työntekijöiden” ohjaamaa. Erilaisia vapaaehtoistehtäviä on satoja ja toimintaa on lähes sadassa eri yksikössä ja osa toiminnasta kertaluonteista. Tuottavuuden, taloudellisuuden ja määrällisyyden lisäksi tulisi

pystyä myös mittaamaan ja selvittämään laadullisuutta, asiakkaiden ja vapaaehtoistyöntekijöidenkin näkökulmasta. Vapaaehtoistoimintaan tarvitaan seuranta systemaattisesti samoilla mittareilla. (Kuikka 2015.)

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirastossa toteutettiin kuukauden mittainen vapaaehtoistoiminnan seurantajakso keväällä 2015. Seurantajakson aikana seurattiin vapaaehtoisten määrää, tehtyjä käyntejä, vapaaehtoisten vapaaehtoistyöhön käyttämiä tunteja sekä millaisissa tehtävissä vapaaehtoiset toimivat kyseisenä ajanjaksona. Osa vapaaehtoistyötä tekevistä osallistui seurantaan, mutta osa ei. Kaikki eivät osallistuneet, koska muun muassa vapaaehtoisia tai työntekijöitä ei tavoitettu, tai käyntiä/toimintaa ei osunut juuri seurantajaksolle. Seurantajaksolla 750 vapaaehtoisen osallistumista seurattiin 1700 vapaaehtoisen joukosta ja heistä 426 toimi sairaala, kuntoutus ja hoiva (SKH) osaston vapaaehtoistyössä (johon kuuluvat muun muassa ikäihmisille suunnatut palvelutalot sekä monipuoliset palvelukeskukset). Perhe- ja sosiaalipalveluissa (PESO) toimi seurantajaksolla noin 400 vapaaehtoistyöntekijää ja Terveys- ja päihdepalveluissa (TEPA) toimi seurantajaksolla noin 190 vapaaehtoistyöntekijää. SKH:lla toimivat 426 vapaaehtoistyöntekijää tekivät seuranta-aikana 1030 käyntiä ja käyttivät niihin aikaa 2220 tuntia. Kaiken kaikkiaan Helsingin sosiaali- ja terveysvirastossa seurantajaksolla mukana olleet 750 vapaaehtoistyöntekijää tekivät yhteensä 2149 käyntiä ja käyttivät niihin 9230,5 tuntia. (Kuikka 2015.) Vapaaehtoistyöntekijöiden ikää ei tiedusteltu seurannassa, joten ikäjakaumatietoja ei ole.

Kun vapaaehtoistyöntekijöiden käyttämät tuntimäärät muutetaan karkeasti rahaksi ja ammattityöntekijämääräksi kyseisen seurantajakson suhteen (jossa yhteensä vapaaehtoistoimintaa käytettiin siis noin 9250 tuntia kuukauden aikana), on se esimerkiksi: 10 euron tuntipalkalla 92 500 euroa per kuukausi, ja kun vapaaehtoistyöntekijät käyttivät 2313 tuntia per viikko aikaa, olisi se työajaksi (37,5 tuntia viikossa) muutettuna 15 työntekijää vastaava määrä. Työntekijän kuukausipalkka sivukuluineen on noin 2500 euroa. Jos 15 vapaaehtoisen tekemän työmäärän tekisi työntekijä, tulisi se maksamaan 37 500 euroa kuukaudessa, jos sen laskee vuositasolla niin 450 000 euroa ”säästyy” sillä että toiminnassa on mukana vapaaehtoistyötä tekeviä. Seurantajaksossa ei ollut kaikki vapaaehtoistyöntekijät mukana, mutta jos laskisi kaikki mukaan ja rahallisen hyödyn, voisi (suhteessa vapaaehtoistyön koordinoinnin ja ohjauksen kustannuksiin jotka noin 270 000 euroa per vuosi) sanoa että hyöty on noin viisinkertainen suhteessa menoihin 1,35 miljoonaa/ 0,27 miljoonaa. (Kuikka 2015.)

2.5.1 Vapaaehtoistyö palvelutaloissa ja palvelukeskuksissa

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirastossa toimii kolme vapaaehtoistyön koordinaattoria ja yhteensä noin 60 vapaaehtoistoiminnan ohjaajaa eri yksiköissä (Kuikka 2015). Helsingin kaupungissa toimii myös vapaaehtoistyön neuvottelukunta, jonka tarkoitus on edistää yhteistoimintaa ja tukea kansalaisten aktiivisuutta sekä tiedottaa vapaaehtoistyöstä ja kouluttaa vapaaehtoisia. Useissa Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston palveluasumisenyksiköissä ja palvelukeskuksissa on vapaaehtoistoimintaa. Syksyllä 2008 toimi noin 400 vapaaehtoistyöntekijää palvelukeskuksissa ja syksyllä 2015 vapaaehtoistyöntekijöitä toimi monipuolisissa palvelukeskuksissa noin 750 ja palvelutaloissa noin 100. Kiinnostus vapaaehtoistyöhön on kasvanut. Joissain Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston palvelukeskuksissa on vapaaehtoistoiminnan ohjaaja kokopäiväisenä ja muissa on nimetty henkilö, joka vastaa vapaaehtoistoiminnasta muun työnsä ohella, kuten aina palvelutaloissa.

Palvelukeskuksissa ja osassa palvelutaloja viraston lisäksi toimintaa järjestävät myös vapaaehtoiset itse, yhdistykset, järjestöt, työväenopisto, seurakunnat, liikuntavirasto, kirjasto ja vertaisryhmät. Vapaaehtoisille organisoidaan mielenkiintoisia vapaaehtoistehtäviä, virkistystä ja koulutusta sekä kokouksia ja vertaistukea toiveiden mukaan. (Malinen – tulikallio 2009: 11–20.) Palvelutaloissa ja palvelukeskuksissa tehdään vuosisuunnitelmaa tarve ja tavoite pohjalta sekä perehdytetään uusia vapaaehtoisia. Samalla esitetään selkeästi millaisia vaihtoehtoja vapaaehtoistoimintaan osallistumisessa talossa on, ja sovitaan pelisäännöistä (Utriainen 2011: 30). Palvelutaloissa ja palvelukeskuksissa on paljon vapaaehtoistyön mahdollisuuksia, muun muassa ystävätoimintaa, atk-toimintaa, lukemista, monikulttuurista toimintaa, myyjäisiin askartelua tai leivontaa, ruokasalissa avustamista, tapahtumien suunnittelua, tanssiryhmiä tai kuorotoimintaa ym. (Malinen – Tulikallio 2009: 47).

Ikäihmisten palvelutaloissa ja palvelukeskuksissa on kulttuuritoimintaa kuten yhteislaulua, taiteilijavierailuja, taide ja kulttuuriretkiä, elokuvien katsomista, kirjallisuuspiirejä, kirjaston kanssa tehtävää yhteistyötä (Utriainen 2011: 112). Lisäksi palvelutalon asukkaat saavat valtavasti virikkeitä ja iloa elämäänsä, kiitos vapaaehtoistoiminnan muun muassa seuraa, retkiä, tapahtumia, juhlia, ulkoiluseuraa, harrasteryhmiä, asiointi saat-tajaa, sekä saattohoitovaiheessa vierellä olijaa ja seuraa (Näätänen 2011: 52–55).

2.5.2 Vapaaehtoistyön hyvä organisointi

Vapaaehtoistyön yleiset periaatteet ja pelisäännöt ovat palkattomuus, tasa-arvoisuus, erilaisuuden hyväksyminen, salassapito, hyvämieli, palaute, päihteettömyys, sitoutuminen (esteistä ilmoitetaan), mahdollisuus kieltäytyä tarjotusta tehtävästä tai lopettaa toiminta halutessaan, luottamuksellinen kokous ilmapiiri ja velvollisuus toimia vapaaehtoisena ei työntekijänä, sekä saada vapaaehtoistyöhön perehdytys (Malinen – Tulikallio 2009: 21–27). Vapaaehtoistoiminta perustuu palkattomuuteen, joskin vapaaehtoistoiminta ei ole kulutonta, esimerkiksi palkitsemiseen on oltava rahaa jolla järjestää virkistystilaisuuksia, tapaamisia. Vapaaehtoistoiminnan organisointiin kuluu myös rahaa. Vapaaehtoistoiminnalla voi olla myös omia tuottoja kuten myyjäisistä saadut varat. (Utriainen 2011: 126.)

Vapaaehtoistyön olisi hyvä olla jonkun vastuuhenkilön organisoimaa ja suunnittelemaa (Malinen – Tulikallio 2009: 20; Mykkänen-Hänninen 2007: 54). Kiinnostava vapaaehtoistyön tarjonta on monipuolista sisältäen erilalla aikaa vieviä sekä erityyppisesti vaativia tehtäviä. Vapaaehtoissopimus tehtävänkuvauksista, tavoitteista ja aikatauluista on hyvä tehdä, se luo pelisäännöt. Intressien kohtaaminen vapaaehtoisia rekrytoidessa on tärkeää. Vapaaehtoistoimijat on opittava tuntemaan, jotta vapaaehtoisohjaaja voi tarjota kiinnostuksen mukaisia tehtäviä, vastata toiveisiin, kannustaa, innostaa ja tukea jakamista. Vapaaehtoistoimijat on järkevää ottaa heti vapaaehtoissopimuksen jälkeen mukaan toimintaan. Vapaaehtoistoimijoille on hyvä tarjota koulutusmahdollisuuksia ja järjestää ryhmätoiminnalle aikaa, koska yhdessä ideointi ja vertaistuki lisäävät sitoutumista. Vapaaehtoistoimijoiden huomioiminen, kiittäminen ja palaute ovat tärkeitä, palautetta vapaaehtoistoimijoilta on oleellista saada suunnittelun ja toiminnan kehittämisen kannalta. (Halonen – Karvinen - Tennilä 2010: 16–96.)

Osana hyvään vapaaehtoistoiminnan organisointiin kuuluu myös mahdollisuus käsitellä ongelmatilanteita, avoin palaute, sekä mahdollisuus palkita vapaaehtoistyöntekijöitä aika-ajoin. Hankalia tilanteita vapaaehtoisten ja henkilökunnan välille voi aiheuttaa ennakkoimattomuus, esimerkiksi sovitut tehtävät ja kellonajat tehtäville selkeyttävät toimintaa. Vapaaehtoistoiminnasta vastaavien vastuut tulisi selkeästi jakaa palvelutaloissa ja kannustimena lisävastuusta voisi toimia tehtävästä annettava palkanlisä (Utriainen 2011: 29–33.) Tulevaisuudessa vapaaehtoistyö on entistä organisoidumpaa ja näkyvämpää sitä myötä. Organisoidumpi vapaaehtoistyön järjestäminen vaatii resursseja ja vapaaehtoistoiminnalle suunnatun rahoituksen. (Utriainen 2011: 27.)

3 Vapaaehtoistyön vaikuttavuus

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston toteuttama kuukauden mittainen seurantajakso keväällä 2015 vapaaehtoistyöstä osoitti, että (suhteessa vapaaehtoistyön koordinoinnin ja ohjauksen kustannuksiin jotka noin 270 000 euroa per vuosi) taloudellinen hyöty vapaaehtoistyöstä on noin viisinkertainen suhteessa menoihin 1,35 miljoonaa/ 0,27 miljoonaa. (Kuikka 2015.)

Vapaaehtoistyön vaikuttavuus on hankala tuoda esiin ja sitä yritetään mitata suppeasti, myös resurssit vapaaehtoistoiminnalle ovat vähäisiä. Edellä mainitut syyt voivat johtaa vapaaehtoistyön näkymättömyyteen ja aliarviointiin etenkin esimiestasolla, käytännön työssä hyödyt ovat helposti havaittavia. (Utriainen 2011: 28.) Vaikuttavuuden mittarien, keinojen ja välineiden tehokas käyttö auttaisi ymmärtämään vapaaehtoistoiminnan hyötyjä (Utriainen 2012: 5). Vapaaehtoistoiminnan vaikutuksia voidaan osoittaa keräämällä tietoa esimerkiksi seuraavilla menetelmillä: kyselyt, haastattelut, havainnoinnit, tapauskertomukset ja selostukset, sekä lausunnot, tilastot, mittaukset ja tutkimustulokset. Vapaaehtoistoiminnan vaikutusten mahdollisia seurannan kohteita ja mittareita vapaaehtoistyöntekijän, sekä autettavan ikäihmisen osalta ovat muun muassa: yksinäisyyden tunne ja masennusoireet (itsearviointi), psyykinen ja fyysinen toimintakyky (itsearviointi, ulkopuolinen arviointi, mittaukset), kokemukset elämänhallintilasta tai onnellisuuden kokemukset (itsearviointi). (Utriainen 2012: 33.)

Tosin vapaaehtoistyön vaikuttavuutta ei voida mitata ainoastaan kirjaten auttamiseen käytettyjä tunteja ja osallistuneiden määrää. Vapaaehtoistoiminnan vaikutukset syntyvät vuorovaikutuksesta ja vapaaehtoistoiminnan juurtuminen vie aikaa muutaman vuoden aloittamisesta toimintayksikössä. Autettavat ikäihmiset ovat usein kyselykaavakkeiden ulottumattomissa, palaute on suullista ja ei dokumentoitua. Auttavassa vapaaehtoistyössä mittareina ja seurannan välineinä usein ovat: vapaaehtoisten määrä, tehdyt tunnit, arviointikeskustelut, palautekyselyt (vapaaehtoisille ja työntekijöille), vapaaehtoisten vetämä ryhmätoiminta ja sen kestot, kerrat ja osallistujien määrät, omaisten ja asiakkaiden haastattelut, vapaaehtoistoiminnan vuosisuunnitelmat ja vuosikertomukset (Utriainen 2012: 15–22)

Mummon Kamhari on vapaaehtoistyön toimintakeskus, se on kaikille avoin kyläpaikka, ja osa Tampereen evankelisluterilaisten seurakuntien diakoniakeskusta. Sen keskeisin idea on vapaaehtoisvälitys ikäihmisten parissa tehtävässä työssä. Vuonna 2009 Mummon Kammarin toiminnassa oli mukana 1314 vapaaehtoista joista noin 800 aktiivisesti, vapaaehtoisten keski-ikä oli 61,8 vuotta. Vuonna 2009 avunvälityskeskus sai avun tarpeessa olevilta 2977 tilausta ja asiakkaita oli 813. Lisäksi omaystävät ja ulkoiluystävät tekivät tuhansia kotikäyntejä ja laitospaikkaehtoiset tekivät noin 7500 vierailukäyntiä sekä kyläpaikan vapaaehtoistyöntekijät toteuttivat 569 tilaisuutta joihin osallistui yli 10 000 kävijää. (Jahnukainen – Tammisto 2010: 20, 160–161.) Vapaaehtoisten, avun ja ihmisten tavoittamisen määrä on merkittävä, tämänkaltaisesta toiminnasta tulee kunnalle säästöjä ja sillä on avunsaajien elämän kannalta suuri merkitys.

Vapaaehtoistyöstä vanhustenpalveluissa hyöttyy itse auttaja, autettava ikäihminen, ikäihmisen omainen, toimintaa ylläpitävä organisaatio, kunta, yhteiskunta ym. Vapaaehtoinen sekä autettava ikäihminen kokevat olevansa osa yhteiskuntaa. He kokevat olevansa tarpeellisia, kokevat mielekkyyttä ja vaikutusmahdollisuuksia sekä ylläpitävät toimintakykyään, oppivat uutta ja saavat uusia ystäviä. Autettava omainen saa muun muassa enemmän aikaa ja turvallisuuden tunnetta. Toimintaa ylläpitävään organisaatioon vapaaehtoistoiminta vaikuttaa seuraavasti: saavat lisäresursseja, rikastaa arkea, uutta osaamista ja tietoa, eläkeikäisten ja ikäihmisten ääni saadaan kuuluviin, ikäihmisten toimintakyvyn positiivisen vaikutukset vähentävät hoidon tarvetta. Kunta hyöttyy vapaaehtoisten avusta, koska saa hyvinvoinnin kasvua ja uusia ideoita sekä ennaltaehkäisevää toimintaa toimintakyvyn suhteen. Kunnan kustannustehokkuus kasvaa ja kunta saa resurssikasvua ikäihmisten parissa tehtävään työhön. Yhteiskunta saa myös positiivisia vaikutuksia, koska kansalaisten terveys kohenee, auttamisen verkostot lisääntyvät, välittämisen ilmapiiri laajenee ja hoitoon joutuminen tai sen kasvu viivästyvät. Yhteiskunta hyöttyy, koska yksinäisyyden oheishaitat vähenevät, erityisryhmät pääsevät toimintoihin (muistisairaat), sukupolvien välinen ymmärrys lisääntyy, eriarvoisuus vähenee ja ikäihmisten osaaminen välittyy muille. (Utriainen 2012: 26–29.)

Myös nykypäivänä yksinäisyys voi olla hengenvaarallista. Kaupunkilähetys teki vuonna 2005 yksinäisyys- ja virikekyselyn noin kolmellesadalle palvelutalo Cecilian lähialueella asuvalle vuosaarelaiselle (Helsinkiläiselle) ikäihmiselle. Tulokset kyselystä kertoivat että noin 5 % ikäihmisistä kärsi jatkuvasta yksinäisyydestä, jopa 42 % kärsi yksinäisyydestä toisinaan, ja loput kokivat yksinäisyyttä harvoin, tai ei koskaan. Yksinäisyyttä voidaan lieventää muun muassa vapaaehtoistoiminnalla (Jalovaara 2015: 247).

3.1 Vapaaehtoistyön anti

Vapaaehtoistoiminta antaa merkityksellisyyttä, elämyksiä, osallisuutta sekä antamisen ja saamisen iloa (Nylund – Yeung 2005: 13). Vapaaehtoistoiminta on osallistumista ja osallisuutta, itsensä arvostus voi yhteiskunnallisen osallistumisen myötä nousta (Matties 2005: 309). Vapaaehtoistoiminta kasvattaa yksilöä ja antaa oppimisen mahdollisuuksia muun muassa: taitoa toimia ihmisten parissa, taitoa keskustella ja osallistua sekä syventää arvomaailmaa (Harju 2005: 70). Ikäihmisten hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttavat myönteisesti sosiaaliset kontaktit, tapahtumat ja verkostot ja sitä myötä mieleiseen toimintaan osallistuminen. Osallistuminen tekee ikääntyvästä tärkeän osan yhteiskuntaa. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on siis hyvä mielenterveyden edistäjä, se ehkäisee eristäytymistä ja luo mielekkyyttä sekä yhteisöllisyyden tunnetta (Solin – Tamminen 2013: 49–53). Sama pätee myös eläkeikäisiin vapaaehtoistyöntekijöihin. Vapaaehtoistyö auttaa näkemään pienten asioiden suuren arvon sekä on rohkeaa, kunnioitettavaa ja opettavaa (Eskola 2001: 54).

Yeung kuvaa vapaaehtoistyöntekijöiden kokemaa vapaaehtoistyön antia haastattelu (teemahaastattelut 14 miestä ja 14 naista ikä 29–68- vuotta, kirkollisten yhdistysten ja suomen evankelisluterilaisen kirkon vapaaehtoisia) vastauksista: vapaaehtoistyö antaa itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia, henkilökohtaista hyvinvointia (esimerkiksi: iloa ja fyysistä liikkumista), palkitsevia toimintamuotoja, emotionaalisia palkintoja (kuten onnistumisen kokemuksia ja autettavien kiitollisuutta), ryhtiä ajankäyttöön, työkokemusta, harrastuksia, elämänlaatua, keskinäistä apua, hyvää mieltä, antamisen kautta saamista, sekä henkilökohtaista kasvua. Vapaaehtoistoinnassa arvostettiin joustavuutta, epäbyrokraattisuutta, etäisyyttä, uusien ihmisten tapaamista, yhteishenkeä, sanallista vuorovaikutusta, toiminnan sosiaalisuutta ja vapaaehtoistoiminta koettiin vahvasti sosiaalisen vuorovaikutuksen edistäjänä. (Yeung 2005: 109–115.)

Makkonen kuvaa eläkeikäisille vapaaehtoistoimijoille tekemänsä seitsemän teemahaastattelun tuloksia seuraavasti. Haastatelluille eläkeikäisille vapaaehtoistoiminta oli enemmänkin harrastus kuin työn korvike. Haastatellut kokivat vapaaehtoistyön antia olevan muun muassa seuranpito, ilon tuottaminen toisille, itselle ilon saaminen, päiviin sisältöä ja ajankulua, itsensä toteuttaminen, tarpeelliseksi tulemisen tunne, oma auttamishalu sekä tekemisen ilo. Osallistuminen vapaaehtoistyöhön koettiin pikemminkin saamisena kuin antamisena. (Makkonen 2008:69–70.)

Haarni (2010) kuvaa eläkeikäisille tekemiensä haastattelujen tuloksia seuraavasti. Vapaaehtoistyöhön osallistuminen antaa vapaaehtoistyöntekijälle hyvinvointia ja sosiaalinen vuorovaikutus koettiin erittäin tärkeäksi. Vapaaehtoisten keskinäiset kokemusten vaihdot esimerkiksi vapaaehtoisten vertaistukiryhmässä koettiin erittäin antoisaksi. Myös autettavien ikäihmisten voinnin tai mielialan selkeä positiivinen muutos koettiin hyvin antoisana eläkeikäisten vapaaehtoistyöntekijöiden keskuudessa. (Haarni 2010: 111–118.) Vapaaehtoistyön koettiin tuovan elämään sisältöä, arkeen vaihtelua ja päivään rytmiä ja toimintaa, vapaaehtoistyö koettiin myös harrastuksena. Haastatellut eläkeikäiset vapaaehtoistyöntekijät eivät kokeneet että yksin kodin piiri olisi riittävä hyvinvoinnin tae, muutakin tekemistä täytyi olla ja ensisijaisesti aikaa jaettiin lapsenlapsille ja sitten muihin toimintoihin. (Haarni 2010: 51.)

Hinterlong ym. vuoden 2003 tutkimus osoitti että vapaaehtoistyön tekeminen lisää myöhäisiän koettua hyvinvointia (määritelty tutkimuksessa mm. toiminnallisella riippuvuudella, itse arvioidulla terveydellä, sekä masennusoireilla). Henkilöt jotka osallistuivat vapaaehtoistyöhön, kokivat hyvinvointinsa korkeammaksi kuin henkilöt, jotka eivät osallistuneet vapaaehtoistyöhön. (Hinterlong – Morrow-Howell – Rozario –Tang 2003:144.)

Costine ym. 2011 totesivat viittätoista Euroopan maata koskevassa tutkimuksessaan, että elämäänsä tyytyväiset ihmiset auttavat muita todennäköisemmin toisia ja hyvä terveys sekä hyvä taloudellinen tilanne edesauttoivat osallistumista vapaaehtoistyöhön. Viidesosa eurooppalaisista tekee vapaaehtoistyötä. Suomessa, Tanskassa sekä Ruotsissa kaikista Euroopan maista todennäköisemmin osallistutaan vapaaehtoistyön tekemiseen. Suomessa autetaan muita maita enemmän iäkkäitä omaisia ja läheisiä. (Batt – Costine – McCloughan – Scully 2011: 25.)

Vapaaehtoistyöhön osallistuvat ovat onnellisempia kuin siihen osallistumattomat todetaan myös kyselytutkimuksessa joka tehty 2278 ihmisille joiden syntymävuodet ovat 1945–1950 (Danielsbacka – Tanskanen 2015: 473–475). Vapaaehtoistyön tekeminen voi kohottaa onnellisuuden tunnetta, lisäämällä empatian tunteita ja vähentämällä ahdistuneisuuden tunteita. Vapaaehtoistyötä tekevät kokevat, itse arvioiden, itsensä onnellisempina ja terveytensä parempana, kuin henkilöt jotka eivät tee vapaaehtoistyötä. (Borgonovi 2008: 2321.)

3.2 Vapaaehtoistyöntekijöiden motivaatio tehdä vapaaehtoistyötä

Motivaatio on oleellista vapaaehtoistyössä koska henkilökohtainen motivaatio mahdollistaa vapaaehtoistyöhön osallistumisen ja jatkuvuuden. Vapaaehtoisten motivaatioon sisältyvät altruismi, sosiaalisten kontaktien kaipuu, kiinnostus sosiaalipalveluihin sekä henkilökohtaiset emotionaaliset tarpeet. (Yeung 2005: 83–88.) Vapaaehtoistyön sisältö on tärkeä siihen mukaan lähtemisen motivoiva tekijä, joillekin se on uuden etsimistä ja toisille tuttuutta harrastuksista (Forss ym. 1995: 22). Jonkinlainen kriisi elämässä voi motivoida vapaaehtoistyön aloittamiseen, kun on itse selvinnyt jostain vastoinkäymisestä, on valmis auttamaan muita (Mykkänen-Hänninen 2007: 23).

Vapaaehtoistoiminnassa jatkamisen motivaatioina Yeung kuvaa haastatelluilla (teema-haastattelut 14 miestä ja 14 naista ikä 29–68 vuotta, kirkollisten yhdistysten ja Suomen evankelisluterilaisen kirkon vapaaehtoisia) oli aihepiirin tuttuus, positiiviset kokemukset, aiemmat kokemukset vapaaehtoistyöstä, elämäntapaku (esimerkiksi omilta vanhemmilta saatu malli toimia vapaaehtoisena), ja oman identiteetin toteuttaminen (esimerkiksi elämäntapa), sekä palkkatyön korvaaminen tai jatke (esimerkiksi: eläkkeellä). Tulosten mukaan motivaatioina tehdä vapaaehtoistyötä olivat muun muassa halu auttaa ja olla hyödyllinen, vastata erityistarpeisiin (esimerkiksi: vanhusten), tuottaa iloa, toiminnan kokeminen luonnollisena tapana toimia, levittää auttamishalua, antaa vastavuoroista tukea, elämäntapakokemukset (esimerkiksi: auttaa koska itseäkin on autettu), uutuuden viehäytys, uuden oppimisen mahdollisuus sekä vastapaino ja laajennus omaan elämään. (Yeung 2005: 105–113.)

Eläketurvakeskuksen ja Vanhustyön keskusliiton yhteisessä tutkimushankkeessa (vuonna 1994) tehtiin tutkimusta auttamishalusta postikyselynä 45–74 -vuotiaille eläkeläisille (joista suurin osa yli 64 -vuotiaita), vastaajia oli 1508 (heistä vielä kahdelletoista tehtiin teemahaastattelu) joista 801 naista ja 707 miestä. Tutkimushankkeen loppuraportista nousee esille, että viisi vuotta eläkkeellä olleet olivat tutkimuksessa kaikkein alttiimpia lähtemään auttamaan ikäihmisiä, auttamisvalmiimpia olivat vastanneista 60–69-vuotiaat. Yli puolet vastanneista oli auttanut vuoden sisällä lähipiirinsä vanhusta. Neljännes eläkeikäisistä vastanneista olisi valmis auttamaan ikäihmistä, jos aikataulu ja tehtävän sisältö olisivat sopivia (Forss ym. 1995: 31,75–79). Itse aktiiviset ja harrastavat eläkeikäiset olivat myös valmiimpia auttamaan muita. Auttamishalua rajoittaa eläkeikäisten oma toimintakyky, sekä aika. Tutkimuksen auttamishaluiset eläkeikäiset naiset avustaisivat mieluiten (preferenssi järjestys): keskusteluseurana, kaupassa käynnissä,

lukemisessa, ruoanlaitossa ja tiskauksessa sekä pankki- ja postiasioissa sekä ulkona liikkumisessa. Tutkimuksen auttamishaluiset miehet puolestaan avustaisivat mieluiten (preferenssi järjestys): keskusteluseurana, pienissä korjaustöissä, autolla kuljettajina, kaupassa käynnissä, pankki- ja postiasioissa, sekä puutarha- ja lumitöiden tekemisessä. (Forss ym.1995: 117,135).

Haarni (2010) kuvaa eläkeikäisten haastattelu vastauksista esiin nousevan motivaatio tekijöinä vapaaehtoistyöhön osallistumiseen muun muassa eläkeikäisten aiemmat osallistumiskokemukset, arvot, työelämän taidot, työn korvaaminen, harrastus, hyödyllisyyden tunne, vaihtelua arkeen, toveruus ja yhteisöllisyys, muiden auttaminen, iloa itselle, omat intressit, oma hyvinvointi, vaikuttamismahdollisuus, osallistumistiheyden itse määrittäminen, terveyden vaaliminen, elämäntapa ja velvollisuus (Haarni 2010: 53–56, 113–118).

3.3 Benchmarking, esikuvana monipuolinen palvelukeskus

Benchmarking voi tarkoittaa seuraavia; esikuva-analyysi, valiovertailu, paraskäytäntö-analyysi, vertailukehittäminen, toimintoverailu, parastaminen ja vuorovaikutteinen toisilta oppiminen (Strömmer 2005: 55). Benchmarking on systemaattinen menetelmä jonka avulla opitaan esikuvilta, vertaillen, arvioiden sekä rakentavasti kyseenalaistaen omia menettelytapoja, tarkoituksena ei ole suoraan kopioida tai jäljitellä. (Hotanen–Laine–Pietiläinen 2001: 7–8.)


Tämän opinnäytetyön tekijän työpaikalla (jossa myös opinnäytetyön ideapajat eläkeikäisille vapaaehtoistyöntekijöille toteutettiin) Helsingin kaupungin vanhusten palvelutalossa toteutettiin ohjaajien kanssa keväällä 2016 esikuva vertailua vapaaehtoistoiminnan ja sen ohjauksen kehittämiseksi. Benchmarking kohteeksi vanhusten palvelutalon ohjaajien kanssa käytyjen keskustelujen sekä kehittämistarpeen pohjalta valikoitui yksi Helsingin kaupungin vanhusten monipuolinen palvelukeskus ja sen vapaaehtoistoiminta. Esikuvaorganisaatiossa vapaaehtoistoiminta on aktiivista ja vapaaehtoisia hakeutuu sinne mielellään.

Kyseinen monipuolinen palvelukeskus tarjoaa palveluja helsinkiläisille. Siellä toimii palvelukeskus, kaksi päivätoimintayksikköä sekä 14 ryhmäkotia, joissa on yhteensä lähes 200 asiakas paikkaa. Päivätoiminta tarjoaa palveluja kotona asuville muistisairaille, sekä asiakkaille joiden fyysinen toimintakyky on heikentynyt. Palvelukeskus tarjoaa

aktivoivia ja osallistavia palveluja kotona asuville eläkeläisille ja työttömille muun muassa erilaisia liikuntaryhmiä, kädentaidon ryhmiä, maahanmuuttajille suunnattuja ryhmiä sekä ryhmiä psykososiaalista tukea tarvitseville asiakkaille. Monipuolisessa palvelukeskuksessa on pitkäaikaishoidon sekä lyhytaikaishoidon ryhmäkoteja. Yksikön asiakkaat ovat siis ryhmäkotien vanhusasukkaita, päivätoiminta asiakkaita (vanhus) sekä palvelukeskus asiakkaita (eläkeläiset ja työttömät). Vapaaehtoiset toimivat haluamallaan sektorilla, tai vaikka kaikkien asiakaskohderyhmien kanssa halutessaan.

Kyseisessä yksikössä, joka valikoitui benchmarking kohteeksi, on yksi vapaaehtoistoiminnasta vastaava sosiaaliohjaaja, joka tekee vapaaehtoistoiminnan ohjausta osana muita sosiaaliohjaajan töitään. Hänellä on apunaan vapaaehtoisten ohjaamisessa nimettyjä työntekijöitä kahdeksan ja heillä on vielä viisi varavastaavaa. Kyseisessä monipuolisessa palvelukeskuksessa vapaaehtoisia on noin 100. Vuoden 2015 aikana vapaaehtoistoimintaa oli vapaaehtoisten itsensä ilmoittamana noin 2700 tuntia ja vapaaehtoisten itse ilmoittamia käyntikertoja noin 1700. Valtaosa vapaaehtoisista on eläkeläisnaisia, mutta mukana on joitakin miehiä ja eläkeläisten lisäksi työttömiä ja opiskelijoita. Nuorempia vapaaehtoisia aloittavista on noin neljäsosa, mutta eivät ole pitkään toiminnassa mukana muun muassa elämäntilanteidensa vaihtuvuuden takia. Monipuolisessa palvelukeskuksessa vapaaehtoisille järjestetään säännöllisesti kokouksia, virkistystä, koulutuksia ja perehdytystä sekä kiitetään arjessa ja juhlien tai hemmottelun muodossa. Vapaaehtoisen alkuhaastattelussa kartoitetaan vapaaehtoisen osaamista ja intressejä sekä kerrotaan toiminnan mahdollisuuksista.

Vapaaehtoisten suosituimpia tehtäviä ovat muun muassa yhteinen ulkoilu, juhlissa ja tapahtumissa avustaminen sekä kerrostanssit. Vapaaehtoiset ohjaavat itse osan virikkeistä ja toiminnoista, esimerkiksi pitävät käsityökurssseja. Vapaaehtoisten omista ideoista ovat syntyneet muun muassa lemmikkien kanssa vierailut, karaoke, käsityöpiiri ja kurssit. Usein ne aktiviteetit, joista muodostuu suosikkeja ja perinteitä ovatkin juuri vapaaehtoisten itse ideoimia. Vapaaehtoiset ovat myös henkilökunnan mukana ryhmänohjaamisissa, esimerkiksi kuntosali ja liikuntaryhmissä sekä leivonnassa, tansseissa, ulkoilussa ja muissa virikeryhmissä. Maahanmuuttajaryhmissä vapaaehtoiset ovat myös mukana avustamassa, heidän kielitaitonsa ja kulttuurinymmärrys on oleellinen apu.

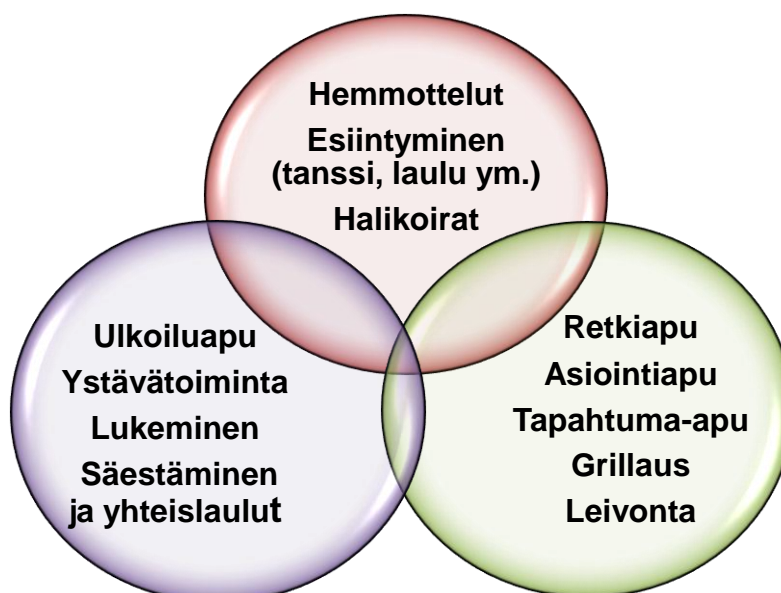
Palvelukeskus	Päivätoiminta	Ryhmäkodit
<ul style="list-style-type: none"> • Asiakasneuvosto • Ryhmätoiminta: <ul style="list-style-type: none"> • Omien ryhmien ohjaaminen • Ryhmien ohjaaminen henkilökunnan kanssa • Monikulttuurinen ryhmätoiminta • Tuetuissa ryhmissä avustaminen, esim. ruokasalissa ja saattamisessa • Liikunnallinen toiminta: <ul style="list-style-type: none"> • Kuntosalilla avustaminen • Liikuntaryhmissä avustaminen • Liikuntaryhmien ohjaaminen • ATK-opastajana toimiminen • Saattaminen kotoa palvelukeskukseen • Ohjelmallinen toiminta <ul style="list-style-type: none"> • Tapahtumien järjestäminen • Tapahtumissa avustaminen • Musiikki- ym. esitykset • Karaoketanssit • Säestäminen • Retkien järjestäminen • Hengellinen toiminta • Pelit • Omien taitojen opettaminen muille <ul style="list-style-type: none"> • Kädentaidot 	<ul style="list-style-type: none"> • Ulkoilussa avustaminen • Arkiaskareissa avustaminen • Keskusteluseura • Ryhmien ohjaaminen • Yhteislaulu • Musiikkiesitykset • Sävelsirkku • Lemmikin kanssa vieraileminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ystävänä oleminen asukkaalle • Keskusteluseurana oleminen ryhmäkodissa • Ääneen lukeminen • Ulkoilussa avustaminen • Tanssittaminen • Lemmikin kanssa vierailu • Pelit, esim. bingo • Hengellinen toiminta • Retkillä avustaminen • Juhlissa ja tapahtumissa avustaminen • Juhliin ja tapahtumiin kuljettaminen • Ryhmätoiminta: <ul style="list-style-type: none"> • Omien ryhmien ohjaaminen • Ryhmien ohjaaminen henkilökunnan kanssa • Viherpeukalotoiminta • Leipominen asukkaiden kanssa • Hemmottelu • Sävelsirkku • Musiikki <ul style="list-style-type: none"> • Yhteislaulu • Musiikkiesitykset • Musiikin kuuntelu

Kuvio 1. Monipuolisen palvelukeskuksen tehtävätarjontaa vapaaehtoisille. Säikkä Marja 2016.

3.3.1 Palvelutalon vapaaehtoistoiminnan kuvaus

Palvelutalo tarjoaa tehostettua palveluasumista pääsääntöisesti yli 65-vuotiaille helsinkiläisille. Hoitoa ja huolenpitoa on mahdollista saada ympäri vuorokauden. Palvelutalon toiminta-ajatuksena on asukaslähtöisyys, vastuuhuoltajuus, kuntouttava työote sekä yhteisöllisyys. Henkilökuntaan kuuluu sairaanhoitajia, lähihoitajia, fysioterapeutteja, toimintaterapeutti ja sosiaaliohjaaja. Palvelutalossa on noin 150 asukaspaikkaa, ja henkilökuntaa noin 90. Palvelutalossa on lisäksi yksi muistisairaiden 15-paikkainen ryhmäkoti. Palvelutalossa on myös pienimuotoista palvelukeskustoimintaa joka on suunnattu kotona asuville eläkeläisille ja työttömille.

Vapaaehtoistoimintaa palvelutalossa koordinoi sosiaaliohjaaja (tämän opinnäytetyön tekijä), muun työnsä ohessa. Vapaaehtoistoiminnan ohjaamisessa aktiivisesti mukana on myös 3 ohjaajaa. Palvelutalossa on noin 20 vapaaehtoistoimijaa joiden tehtävät vaihtelevat heidän omien intressien ja ajan mukaan. Lisäksi on yhteistyötä eri tahojen kanssa; seurakunta, Helsinki Missio, Martat, Lions, päiväkodit, esiintyjät, kirjasto ym. Vapaaehtoiset toimivat erilaisissa tehtävissä muun muassa henkilökohtaisina ystävinä, ulkoiluseurana, saattajina retkillä ja kulttuuririennöissä, tekemässä hemmotteluhoitoja asukkaille, koirien kanssa vierailukäynneillä, ryhmänvetäjänä, esiintyjinä, säestäjinä, laulattajina, juhlissa avustamassa tarjoilussa ja tanssittajina, grillaus apuna etc. Vapaaehtoistoimintaan vapaaehtoiset ovat itse ilmoittaneet käyttäneensä palvelutalossa noin 680 tuntia vuonna 2015.



Kuvio 2. Vapaaehtoistoiminnan tehtävätarjontaa palvelutalossa

Vapaaehtoisia kiitetään arjessa, kokouksissa sekä järjestämällä vapaaehtoisille kiitokseksi kesäjuhlia ja pikkujouluja. Säännölliset kokoukset, luennot ja koulutusmahdollisuudet tukevat vapaaehtoisten jaksamista ja motivaatiota. Helsingin kaupunki järjestää virkistystä kaikille kaupungin vapaaehtoisille kerran vuodessa. Koulutustarjontaa esitellään vapaaehtoisille vapaaehtoistyön koordinaattorilta tulevien koulutusehdotusten mukaisesti. Palvelutalon fysioterapeutti kouluttaa vapaaehtoisia asiakkaiden liikkumisen apuvälineiden käytössä. Lisäksi vapaaehtoistyötä kehitetään palvelutalon vapaaehtoistoiminnan ohjaajien kesken, alueen vapaaehtoistoiminnan ohjaajien verkoston kokouksissa sekä koko kaupungin vanhusten vastualueen vapaaehtoistoiminnan ohjaajien verkostotapaamisissa. Helsingin kaupunki järjestää vapaaehtoistyön messut vuosittain.

Uutena toimintana palvelutalossa alkoi maaliskuussa 2015 palvelukeskustoiminta, jota koordinoi toiminnanohjaaja toimintaterapeutin kanssa. Palvelukeskus on tuonut uusia mahdollisuuksia ja harrasteita lähialueen eläkeikäisille ja työttömille. Kuntoilu mahdollisuudet paranivat uuden kuntosalin myötä. Palvelukeskustoiminnassa vapaaehtoiset ovat järjestäneet toimintaa muun muassa, kerhojen, bingon, luentojen, Internet neuvonnan, liikunnan sekä asiakkaiden kotona tehdyn vapaaehtoistoiminnan merkeissä. Palvelukeskuksen vapaaehtoisten tekemiä tunteja on vuoden aikana tilastoitu 109 tuntia (sisältäen opiskelijoiden vapaaehtoisurssien tuottamat 36 tuntia).

3.3.2 Vertailukäynnin ja vuoropuhelun antia

Keskusteluissa esikuvaorganisaatiossa tuli ilmi että vuosina 2010-2012 vapaaehtoisten lukumäärä kasvoi noin kolmestakymmenestä toimijasta sataan. Palvelutalossa saate-taan olla vastaavassa vapaaehtoistyöntekijöiden määrän kasvuvaiheessa kuin esiku-vaorganisaatio oli vuosia sitten. Esikuvaorganisaatiossa taustalla kasvuun oli vapaaeh-toistoiminnan organisoitu aloitus vuonna 2008 sekä uudet tilat vuonna 2009. Palveluta-lossa kasvun taustalla saattaa olla, eläkeikäisten lukumäärän kasvun ohella, vapaaeh-toistoiminnan organisoidumpi aloitus vuonna 2010 sekä palvelukeskustoiminnan aloitus vuonna 2015. Palvelukeskustoiminnan myötä ovat palvelutalon tilat tulleet tutuksi lähi-alueen asukkaille ja vapaaehtoistoimintaan mukaan tuleminen voi olla helpompaa.

Esikuvaorganisaation vapaaehtoistoiminnasta vastaavat ovat sosiaaliohjaajia ja kun-toutuksen lähihoitajia, jotka tekevät päivävuoroa ja heidät tavoittaa helposti osastolta. Fysioterapeuttien oleminen vapaaehtoistoiminnasta vastaavina oli myös toiminut hyvin esikuvaorganisaatiossa. Vapaaehtoistoiminnasta vastaavia ja varavastaavia on, koska toiminnan kasvaessa koordinointi vaikeutui. Heidän ansiosta uusien vapaaehtoisten sitoutuminen parani. Erilaisia kokeiluja on vuosien varrella ollut esikuvaorganisaatios-sa, ja vuorotyötä tekevän hoitajan toimiminen vapaaehtoistoiminnan vastaavana ei ollut toimiva ratkaisu tavoitettavuuden kannalta.

Esikuvaorganisaatiossa oli vapaaehtoistoiminnan ohjaamisessa mukana olevan henki-lökunnan tehtävät ja vastuut selkeät. Kokouskäytännöt sekä vapaaehtoisten kokous-ten, että vapaaehtoistoiminnasta vastaavan henkilökunnan kokoukset, koettiin toimivik-si. Yhteydenpito vapaaehtoiisiin (myös tekstiviestein), sekä henkilökunnan sähköinen työtila koettiin hyväksi. Ne olivat muotoutuneet kokeilujen ja toiminnan kasvun myötä, vuosien varrella. Pienempien ehdotusten lisäksi, tärkeimmäksi opiksi käynniltä nousi

vapaaehtoistoiminnan organisoinnin tärkeys sekä selkeät ja sovitut vastuunjaot. On tärkeää että vastuu jakautuu ja että on varavastaavia myös palvelutalossa, tällöin vapaaehtoisten sitoutuminen kasvaa, perehdytys paranee, henkilökunnan tavoitettavuus paranee sekä ennen kaikkea asukkaat saavat vapaaehtoisten tarjoamaa apua ja iloa käyttöönsä toivomiinsa asioihin tehokkaasti. Esikuvaorganisaatiossa oli kokemus siitä että parhaat ja vakiintuneet toimintamuodot olivat vapaaehtoisten itsensä ideoimia.

Saattohoitovapaaehtoisena toimivan vapaaehtoisen kutsumisesta kertomaan omista kokemuksistaan oli esikuvaorganisaatiossa positiivinen kokemus. Saattohoidon vapaaehtoisille olisi tarvetta sekä palvelutalossa että esikuvaorganisaatiossa. Esikuvaorganisaatiossa saattohoitovapaaehtoistoiminta on alkamassa yhteistyössä seurakunnan kanssa. Esikuvaorganisaatiossa suurempi ulkoilutapahtuma kerran viikossa tuntui toimivan, koska siitä luotu yhteisöllinen, mehutarjoiluineen ja myös henkilökuntaa mukana ulkoilemassa sekä ohjaamassa alkujumpan tai vastaavan. Puolituntia vapaata keskustelu-aikaa vapaaehtoisten kokousten alkuun, tukee vapaaehtoisten ystävystymistä, mutta myös rauhoittaa kokouksen asialistan asioille.

Hyvänä käytäntönä havaittu esikuvaorganisaation vapaaehtoistoiminnan ohjaus ja vastuiden jako tulee sovittaa palvelutalon toimintaan ja tarpeisiin. Käytännön järjestelyt ja vastuuhenkilöiden nimeäminen sekä yhteistyön muodot on keskusteltava kokouksissa yhdessä palvelutalon vapaaehtoistoiminnasta vastaavien ohjaajien sekä johdon tasolla. Myös vapaaehtoistyöntekijöiden mielipiteet ja kehittämisideat ovat oleellisia. Halutessa sovittaa ammatilliset auttamisteot toimivasti asiakkaiden arkeen ja toisiinsa, vuoropuhelua tarvitaan (Arnkil, Tom 2006: 83). Kokouskäytäntöjen, vapaaehtoiisiin yhteydenpidon, ulkoilu käytäntöjen ideointia sekä saattohoidon vapaaehtoistoiminnan esittelyä voi tehostaa käytännön vapaaehtoistoiminnan ohjauksen puitteissa keskustellen ja muutoksia suunnitellen ohjaajien kesken.

Palvelutalossa ollaan kehittämismyönteisiä ja on hyvä päästä sopimaan johtotason kanssa mahdollisuuksista kehittää toimintaa ja jalkauttaa uusia käytäntöjä. Keskustelut ja kehittäminen on jo aloitettu ja niitä jatketaan talven 2016 aikana palvelutalon henkilökunnan, johtajan ja kaupungin vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin kanssa yhteistyössä. Yksi olennaisimmista tuloksista jonka voi kehittämissankkeesta saada on ongelmanratkaisukyky. (Arnkil 2006: 64–65.) Palvelutalolle tästä benchmarkingin kautta kehittämisestä hyötynä jää oman toiminnan analysointi kyky, yhdessä kehittäminen, sekä innostus tarttua havaittuihin kehittymismahdollisuuksiin.

3.4 Vapaaehtoistyöntekijöiden jaksaminen

Vapaaehtoistyöhön osallistuvat ihmiset tulevat toimintaan mukaan auttamishalusta saaden myös omaan elämäänsä mielekkyyttä. Työnohjaus voi toimia yhtenä tapana ylläpitää osallistujien sitoutumista ja tukea jaksamista. Oleellisia hyötyjä työnohjauksesta vapaaehtoistoimijoille on tuki, kannustaminen, kokemusten jakaminen, roolien rajat ja yhteenkuuluvuuden kasvaminen. Vapaaehtoistoimijoiden on jaksamisen kannalta tärkeä pystyä avoimesti ja hyväksyvässä ilmapiirissä kertomaan kaikenlaista tunteistaan vapaaehtoistyöhön liittyen. Työnohjauksessa vapaaehtoistoimija tapaa muita vapaaehtoistoimijoita eikä tapaa heitä välttämättä muutoin, siksi vuorovaikutustilanne on tärkeä. Vapaaehtoinen saattaa ottaa itselleen liikaa tehtäviä ja väsyä, työnohjauksessa autetaan valitsemaan tehtäviä oman elämän ehdoilla. Vapaaehtoistyössä käytetään usein ryhmätyönohjausta, jonka kesto voi ajallisesti vaihdella kuukausista vuosiin ja tiheys vaihdella yhdestä kerrasta kuukaudessa kahteen kertaan vuodessa. (Syrjänen 2010: 121–125.)

Vapaaehtoinen saattaa uupua koska mielekkyys toimintaan katoaa tai liiallisesta antautumisesta vapaaehtoistyölle. Vapaaehtoistyön olisi tärkeää olla (ainakin satunnaisesti) hauskaa ja myös itselle antoisaa ja itseään hyödyttävää, jaksamisen kannalta. On osattava pitää taukoa ja levätä välillä jos tilanne sitä vaatii. Yhteinen foorumi ajatustenvaihdolle myös tukee vapaaehtoistoimijoiden jaksamista. Täytyy myös pystyä irrottautumaan vapaaehtoistyöstä ilman omantunnon tuskia, koska elämäntilanteet ja intressit muuttuvat. (Sauri 2010: 114–117.)

4 Kehittämistehtävä ja menetelmälliset ratkaisut

Tässä opinnäytetyössä kehittämistehtävänä oli tehdä laadullinen (kvalitatiivinen) toimintatutkimus, jossa opinnäytetyön tekijä toimi fasilitaattorina ideapajoille järjestäen niitä eläkeikäisille palvelutalon vapaaehtoistoimijoille neljä kertaa kevään 2016 aikana. Ideapajat järjestettiin Helsingin kaupungin yhdessä ikäihmisten palvelutalossa, joka on tämän opinnäytetyön tekijän työpaikka ja yhtenä toimenkuvanaan toimien siellä myös vapaaehtoistoiminnan ohjaajana. Ennen ideapajojen aloittamista pidettiin osallistujille ja vapaaehtoistoiminnan parissa työskenteleville palvelutalon työntekijöille pieni luento sosiokulttuurisesta innostamisesta, jotta heidän on helpompi omalta osaltaan ymmärtää ideapajojen tarkoitusta sekä mahdollisesti innostua aiheesta. Luennon yhteydessä vapaaehtoisten oli mahdollista esittää kysymyksiä myös ideapajoihin ym. liittyen.

Ennen kehittämistehtävän aloittamista tämän opinnäytetyön tekijä haki tutkimussuunnitelman pohjalta Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuslupaa, ja se myönnettiin. Tutkimukseen osallistuvilta pyydettiin kirjallisesti suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen, jossa kerrottiin aiheesta ja ideapajoista. Kirjallisesti myös informoitiin että tutkimuksessa kerättävä tieto käsitellään luottamuksellisesti eikä ketään yksittäistä henkilöä voida tunnistaa tutkimusraportista. Lisäksi informoitiin että tutkimusaineisto silputaan kun opinnäytetyö on hyväksytty sekä mistä valmiin työn saa. Osallistuminen tutkimukseen on ollut täysin vapaaehtoista ja mahdollista on ollut perustelematta keskeyttää osallistuminen tutkimukseen milloin tahansa. Tutkimusaineistoa opinnäytetyön tekijä kokosi eläkeikäisille vapaaehtoistyöntekijöille järjestetyissä ideapajoissa. Aineistoa koottiin kirjallisin materiaalein, keskusteluin sekä kenttämuistiinpanomerkinnöin.

Sosiokulttuurisen innostamisen keinoin, ryhmätyömenetelmiä hyödyntäen, vapaaehtoisia innostettiin osallistumaan, tuomaan omia vahvuuksia esiin ja kehittämään itse omista motivaatioista, tarpeista ja ideoista lähtien vapaaehtoistyötään palvelutalossa. Johdajatuksina tässä opinnäytetyössä ja ideapajojen suhteen oli selvittää: Mikä motivoi eläkeikäistä vapaaehtoista toimimaan vapaaehtoistyössä ikäihmisten parissa palvelutalossa, ja mitä vapaaehtoistyöntekijät itse ilmaisevat saavansa vapaaehtoistoiminnassa mukana olemisesta, mikä sen anti on? Mitä ideoita motivaatioiden ja annin pohjalta nousee eläkeikäisiltä vapaaehtoisilta oman toiminnan suunnitteluun? Miten ideoita lähdetään työstämään konkreettisen tekemisen tasolle?

Tulevaisuudessa Suomessa on paljon aktiivisia eläkeikäisiä, jotka olisi mahdollista saada mukaan vapaaehtoistyöhön aktiivisella rekrytoinnilla ja toiveet huomioivalla ja mielenkiintoisella vapaaehtoistyön tarjonnalla. Tällöin autettavat ikäihmiset saisivat iloa, tekemistä ja apua sekä eläkeikäiset rytmiä arkeen, tekemistä ja iloa sekä vaikuttamista ym. tutkimuksissa todettuja hyötyjä. Motivaatio mahdollistaa vapaaehtoistyöhön osallistumisen ja jatkuvuuden, koska vapaaehtoistyön sisältö on tärkeä motivoiva tekijä (Forss ym. 1995:22). Onkin tärkeää että eläkeikäiset vapaaehtoiset osallistuvat vapaaehtoistyön suunnitteluun ja ideointiin jotta toiminta on heidän motivaatioistaan lähtevää (suhteutettuna autettavien ikäihmisten tarpeisiin ja toiveisiin.) Yhdessä ideointi ja vertaistuki lisäävät vapaaehtoistyöntekijöiden sitoutumista (Halonen – Karvinen – Tennilä 2010: 16–96).

Kun vapaaehtoistyö tuntuu mielekkäältä ja sitä on itse suunnitellut, ja se on osallistavaa eikä liian työntekijälähtöistä, on vapaaehtoistoimintaan sitoutuminen varmasti tiiviimpää. Vapaaehtoistyöntekijät arvostavat vapaaehtoistoiminnan joustavuutta, toiminnan sosiaalisuutta ja epäbyrokraattisuutta, sekä kokevat sen antia olevan muun muassa hyvinvoinnin, elämänlaadun, harrastukset, ja antamisen kautta saamisen (Yeung 2005: 109–115). Vapaaehtoisten omia ajatuksia olisi hyvä huomioida vapaaehtoisia koskevissa tutkimuksissa, tutkia vapaaehtoisuutta itselle merkityksiä tuovana vapaaehtoistoimijoiden näkökulmasta (Sorri 2005: 139)

Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja siinä pyritään löytämään tai paljastamaan tosiasioita sekä pyritään tutkimaan kohdetta niin kokonaisvaltaisesti kuin mahdollista (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 161). Ihmiset ovat tiedonkeruun instrumenttina, tutkimusjoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja suoritetaan metodeja joissa tutkittavien ”ääni” tulee esiin. Toimintatutkimus on laadullista tutkimusta. Toimintatutkimuksessa voidaan yhdistellä erilaisia aineiston keruun menetelmiä ja eri tilanteissa kerättyjä aineistoja. Tutkija yleensä tekee havaintoja ja kirjaa ne kenttämuistiinpanoiksi, haastattelee toimintaan osallistuvia sekä kerää erilaisia kirjallisia dokumentteja. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2000: 152–179.) Laadullinen (kvalitatiivinen) tutkimus kohdentuu yleensä ihmiseen ja ihmisen maailmaan joita yhdessä tarkasteltuna voi pitää elämismaailmana. Laadullinen tutkimus tapahtuu siis elämismaailmassa jolla tarkoitetaan merkitystenmaailmaa ja tutkija on osa merkitysyhteyttä jota hän tutkii. (Sarajärvi – Tuomi 2002: 23–26).

Laadullisessa tutkimuksessa on oleellista, että tiedonantajilla on ilmiöstä paljon kokemusta ja tietoa, tarkoituksenmukainen ja harkittu tiedonantajien valinta on siten tärkeää (Sarajärvi – Tuomi 2002: 88). Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään ja määrällinen tutkimus yleistämään (Kananen 2013: 26). Tässä opinnäytetyössä halutaan tuoda esille vapaaehtoisten kokemuksia ja ajatuksia, sekä ideoita toiminnan kehittämiseksi. Laadullinen tutkimus tuo tarvittavaa lisäarvoa ja ymmärrystä vapaaehtoistyön saralta. Toimintatutkimuksen ja sosiokulttuurisen innostamisen kautta voidaan ideapajojen myötä innostaa eläkeikäisiä vapaaehtoisia, ja auttaa heitä löytämään omat vahvuutensa.

4.1 Kohderyhmä

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston sairaala, kuntoutus ja hoiva (SKH) osastolla on vapaaehtoisia noin 850, joista 100 toimii palvelutaloissa ja 750 monipuolisissa palvelukeskuksissa (Kuikka 2015). Suurin osa palvelutalojen vapaaehtoisista on yli 60 -vuotiaita mutta varsinaista kerättyä dataa ikäjakaumasta ei ole saatavilla yleisellä tasolla. Kohderyhmä oli Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirastossa yhdessä palvelutalossa Helsingissä vapaaehtoistyötä tekevät eläkeikäiset (yli 60-vuotiaat). Kaikki kyseessä olevat vapaaehtoiset ovat naisia. Vapaaehtoisia kyseisessä palvelutalossa toimi toteutushetkellä kahdeksantoista (heistä aktiivisesti toimi kymmenen henkilöä) ja heistä kaikki olivat yli kuusikymmentä vuotiaita, tosin mainittakoon että esiintyjiä ja yhteiskumppaneiden vapaaehtoisia toimi palvelutalossa myös eri-ikäisiä. Heitä pyydettiin osallistumaan tutkimukseen ja tarkoituksena oli saada osallistujia vähintään yhden ideapaja-ryhmän verran.

Ideapajat toteutettiin neljän ideapajan prosessina, joissa vapaaehtoiset itse kehittivät ja ideoivat vapaaehtoistoimintaa omiin motivaatioihin, taitoihin ja intresseihin pohjaten. Osallistujia ideapajoihin kohderyhmästä tuli seitsemän eläkeikäistä vapaaehtoistyöntekijää. Osallistujien elämä oli kiireistä, ja osa vietti aikaa toisessa kaupungissa, ja matkoilla. Ideapaja kerroissa osallistujia oli läsnä 4-6 kerrallaan. Osallistujat ilmoittivat etukäteen ideapajat joihin pääsevät paikalla ja joihin olivat estyneitä tulemaan, mikä helpotti ideapajojen suunnittelua.

4.2 Toimintatutkimus

Toimintatutkimuksessa tutkitaan ihmisten toimintaa, joka kohdistuu erityisesti vuorovaikutukseen pohjautuvaan sosiaaliseen toimintaan. Toimintatutkimus on yleensä tutkimus- ja kehittämisprojekti jolla on yleensä rajattu aika. Toimintatutkimuksessa pyritään voimauttamaan ihmisiä luomalla uskoa heidän omiin kykyihinsä. Toimintatutkimus on osallistava, reflektiivinen, käytännönläheinen, sosiaalinen prosessi joka perustuu interventioon. Kehittämisessä on syklisyys, parempi käytäntö on aina tilapäinen, toimintaympäristö on muuttuva ja muutokseen reagoidaan luomalla vielä parempi käytäntö. Toimintatutkimuksen prosessissa ymmärrys lisääntyy vähitellen. Tutkija on aktiivinen toimija, joka rohkaisee ihmisiä kehittämään heidän näkökulmastaan asioita paremmiksi. Tutkimusraportti voi olla kerronnallinen, ajassa etenevän juonen kera. (Heikkinen 2008: 16–35.)

Toimintatutkimuksessa pyritään siis kehittämään jotain käytäntöä paremmaksi tai vastaamaan johonkin käytännön ongelmaan (Metsämuuronen 2008: 29). Toimintatutkimuksessa tutkiva ote työhön on olennaisinta. Tutkijan epävarmuudet, erehdykset ja vaikeudet on tärkeä myöntää. Kysymyksenasettelu saattaa matkalla muuttua ja tutkimusongelmaa hiotaan (reflektiosta syntyy uusia ongelmia joihin vastata), jotta saavutetaan aitoa uuden etsimistä. (Heikkinen – Kiilakoski – Rovio 2008: 82–86.)

Osallistujilta tarvitaan tutkimuslupa, jossa kuvataan tutkimuksen pääkohdat, aihe, aineistonkeruumenetelmät ja osallistujien henkilötietojen käsittelytapa sekä on hyvä kertoa miten tutkimus hyödyttää tai vaikuttaa osallistujiin. Aloitusta ennen on hyvä järjestää osallistujille keskustelutilaisuus aiheesta ja kirjata ylös sovitut asiat sekä jakaa niistä tiedote osallistujille. Toimintatutkimuksen tärkeimpiä menetelmiä tiedonkeruun osalta ovat havainnoinnin pohjalta kirjoitettu tutkimuspäiväkirja ja mahdolliset haastattelut. Aineistoja voivat olla myös esimerkiksi: muistiot tai muu kirjallinen materiaali joka on tuotettu toiminnan aikana, myös kyselylomakkeella kerättyä aineistoa voi hyödyntää. Kenttätapahtumien lisäksi tutkimuspäiväkirjaan kerätään tietoa siitä miten tutkimus etenee, vaikutelmia, omia mietintöjä, palautetta, kysymyksiä, tiivistelmiä sekä mitä tutkimusongelman kannalta oleellista tutkija havaitsi etc. (Huovinen – Rovio 2008: 99–107.)

Ovatko tutkimustyön tulokset tosia tai luotettavia? Toimintatutkimuksessa voidaan miettiä tiedon varmuutta muun muassa sen käyttökelpoisuuteen perustuen, toimiva on pätevää. (Heikkinen – Kakkori – Tynjälä 2008: 163–166.)

Validointi on toimintatutkimuksessa prosessi jossa ymmärrys maailmasta syntyy askel askeleelta, kuten tulkintakin, siksi reflektiivisyys ja dialektisyys ovat toimintatutkimuksessa tärkeitä. Toimivuus näkökulmasta voi arvioida toimintatutkimuksen hyödyn kannalta, ja osallistujien voimaantumisen kannalta. Tutkimuksen käytännöllisiä seurauksia tulee ajatella myös Eettiseltä kannalta (tutkija, tutkittavat, yhteiskunta etc.). (Heikkinen – Syrjälä 2008: 149–158.)

4.3 Innostus

Meillä kaikilla on kyky innostua, innostus vaatii rohkeutta. Ilman innostusta ei maailmassa olisi keksitty mitään. Tosin innostus ei välttämättä johda hyötyyn tai tuloksiin vaan on pikemminkin kantava voima elämässä kuten onnellisuuden kokemus. Innostumisessa on kysymys pienistä asioista iloitsemisesta ja huomion suuntaamisesta juuri tähän hetkeen. Innostumiselle on monta määritelmää, vähintään se on elimistön vireytilan kohoamista. Myös temperamentti vaikuttaa kykyymme innostua, siihen miten nopeasti ja helposti innostumme. Temperamentti on yksilöllinen, luontainen tapa reagoida, joka muokkaa käyttäytymistä. (Aalto-Setälä – Saarinen 2014: 15–38.)

Innostamisen aikaansaamiseksi on hyväksyttävä, että tilanteeseen liittyy alkujännite ja purkaa se. On hyvä antaa toiselle viesti, että kuuntelemme toista ja että olemme mukana positiivisessa hengessä. Huumori edesauttaa innostuneen ilmapiiirin luomista ja myönteiset tunteet ovat yhteydessä luovuuteen, tosin kaikki huumori ei luonnollisesti ole soveliasta, esimerkiksi muita ei saa huumorin varjolla haukkua. Innostuksen latistaa eniten yleinen valittaminen, suuttumuksen osoittaminen ja oman vastenmielisyyden julki tuominen, kuten myös toisten päälle puhuminen ja keskeyttely. Epäkunnioitus, epäusko, loukkaaminen ja toisen halveksuminen on pahin innostuksen katkaisija. Innostava kulttuuri ei käskytä vaan siinä on monia tapoja löytää tie yhteiseen päämäärään. Toiset ihmiset tarvitsevat enemmän aikaa sulatella uutta. Innostus on energiaa, jonka avulla ryhmän tiedot ja taidot yhdistäen voi syntyä jotain merkittävää, edellytyksenä että avoimuus, rohkeus, tasa-arvoisuus, luottamus ja arvostus toteutuvat ryhmän toiminnassa. (Aalto-Setälä – Saarinen 2014: 110–135.)

4.4 Sosiokulttuurinen innostaminen

Innostaminen tulee latinankielisestä sanasta anima, eli elämä/elähdyttäminen sekä sanasta animus, jolla on yhteys motivaatioon ja liikkeeseen. Sosiokulttuurinen innostaminen on keino sosiaalisen toiminnan lisäämiseen, jonka avulla voidaan motivoida ja herkistää ihmisiä osallistumaan. Sen avulla pyritään parantamaan ihmisten elämänlaatua, luomaan tilanteita joissa transformaatio mahdollistuu sekä suuntaudutaan vuorovaikutuksen lisäämiseen ja kommunikaation edistämiseen. Sosiokulttuurinen innostaminen on saanut alkunsa Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen ja on maailmalla varsin laajalle levinnyt useine muotoineen, siinä yhdistyy kasvatuksellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen toiminta. Innostajat ovat alalle koulutettuja, ammatillisia tai vapaaehtoisia ja alan juuret ovatkin vapaaehtoistyössä. (Kurki 2006: 8–26.)

Innostamisen prosessissa on aina mukana toimintatutkimuksellinen ote, koska toiminta ja sen reflektio sekä siihen perustuva uusi toiminta on sosiokulttuurisen innostamisen ydin. Suomessakin on aina ollut innostamista muun muassa runonlaulu, raittius- ja työväenliike ja harrastajateatteritoiminta sekä liikunnan innostajat. Innostamisen keskeisiä käsitteitä ja huomioitavia asioita ovat: dialogi, keskustelu, luottamus, osallistuminen, yhteisöllisyys, sosiaalisuus, omat voimavarat, tietoisuuden laajentaminen, herkistyminen, luovuus ja toimintaan sitoutuminen. Innostaja saattaa ihmiset yhteen, johdattelee dialogiin, vahvistaa ryhmäidentiteettiä ja käyttää luovasti ryhmätyömenetelmiä tukien ihmisten oma-aloitteisuutta niin että ihmiset itse kehittävät ratkaisumalleja tarpeisiinsa. (Kurki 2006: 8–26.)

Innostaminen perustuu osallistumiseen ja vastuu toiminnasta on kaikkien osallistujien yhteinen. Innostajat ovat fasilitaattoreita, ryhmän elämän helpottajia, tavoitteiden ja metodien asiantuntijoita sekä keskustelun ja reflektion tapojen koordinoijia. Helpottamisen tähtäin on konkreettisen projektin syntyminen innostajan avulla ja osallistumisella. Innostamisella tuetaan osallistujien vapaata ilmaisua sekä kasvatetaan halua kollektiiviseen ja sosiaaliseen vastuuseen. Innostamisessa voi olla tietynlainen militantti sävy, se liittyy osallistujien tunteisiin. Asenteet, arvot, motivaatio ja tavoitteiden asettaminen sekä evaluaatio ovat olennaisia. Militantissa painotuksessa ”taistellaan” esimerkiksi heikomman oikeudesta saada ääni kuuluviin, kyse on oikeudenmukaisuudesta ja tasa-arvosta. (Kurki 2006: 77–78.) Vapaaehtoistyössä ikäihmisten parissa ja heidän kanssaan on tietynlaista ”taistelua” ihmisen persoonallisen arvokkuuden puolesta, havaitaan tarpeet ja autetaan sekä tuetaan virallisten resurssien lisänä (Kurki 2007: 128).

Mihin innostamista tarvitaan kun puhutaan eläkeikäisistä vapaaehtoistyöntekijöistä palvelutalossa jossa asuu ikäihmisiä? Eläkkeelle jääviä uhkaavat fyysinen, mentaalinen, affektiivinen ja sosiaalinen toimintakyvyttömyys. Ratkaisuja uhkaavaan toimintakyvyttömyyteen ovat aktivoituminen, uuden oppiminen, ryhmiin tai yhdistyksiin mukaan lähtö, osallistuminen ja sitoutuminen sekä yhteisöllisyys ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen. Sosiokulttuurisen innostamisen toimintakenttänä eläkeikäisten ja ikäihmisten vapaa aika on oleellisen tärkeä. Eläkeikäiset voivat tehdä vapaaehtoistyötä ja sitä myötä toimia koko yhteiskuntaa uudistavana voimavarana. Sosiaalinen osallistuminen tukee itsetuntoa, yhteisöön kuulumisen tunnetta ja kansalaisuutta. Eläkeikäiset ovat viihtyneet vapaaehtoistyössä muun muassa ikäihmisten parissa esimerkiksi palvelutaloissa ja laitoksissa, ollen mukana kehittämässä aktiviteetteja, joilla parantaa ikäihmisten elämää ja talon tarjontaa. (Kurki 2007: 124–134.)

Innostajan on tunnettava omat luonteenpiirteensä ja odotuksensa ja luotettava ryhmän taitoihin ratkaista ongelmia ja kehittyä, hänen on myös ymmärrettävä ihmissuhteista ja vuorovaikutuksesta sekä pystyttävä herättelemään ihmisiä ilman määräilyä, omata palvelualtis asenne ja olla avoin aloitteille. Innostaminen liittyy tutkimusmetodologisesti etnografiseen tutkimukseen, osallistavaan tutkimukseen ja toimintatutkimukseen. Innostamisessa on oleellista tutkimuksellinen ote, tutkimuksen on aina oltava osallistavaa ja osallistujat ovat samat ihmiset kuin tutkimuksen kohteenakin. (Kurki 2006: 83–90.) Innostamisen toimintatapoja ovat mm. työpajat, seminaarit, väittelyt, kurssit ja kulttuuri-
piirit (Kurki 2006: 138).

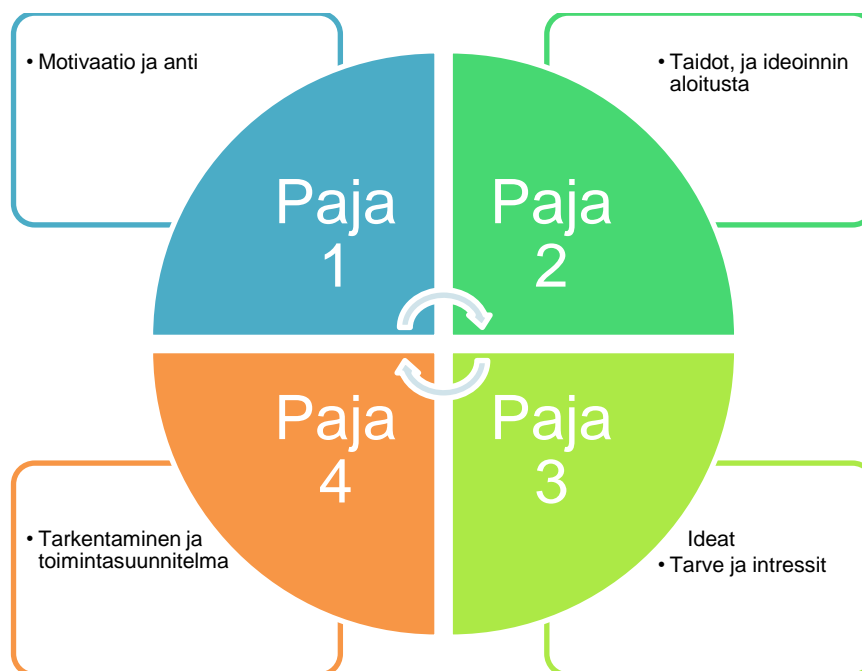
4.5 Ideapajojen suunnitelma ja fasilitointi

Eläkeikäisille palvelutalon vapaaehtoistyöntekijöille järjestettiin neljä kehittämistyöpajaa, joita tässä opinnäytetyössä kutsutaan ideapajoiksi, joissa opinnäytetyön tekijä toimi fasilitaattorina. Fasilitointi on työkalu, jolla saadaan ihmiset jakamaan tietotaitonsa. Sana Facil on latinaa ja tarkoittaa helppoa, fasilitoinnilla onkin tarkoitus helpottaa ryhmäprosessia ryhmätyömenetelmien keinoin. Fasilitaattori on sisällön suhteen neutraali, hän voi suunnata päämäärään toiminnan ja kysymysten avulla, mutta valmiita vastauksia ei odoteta tai niitä ei ole. Fasilitoinnissa puututaan kokouksen etenemiseen, ei sen sisältöön. (Nummi 2007: 11–20.)

Ryhmän ohjaajalla on vetovastuu, sitä voidaan kutsua myös fasilitoimiseksi, jossa ryhmän toiminnalle luodaan tarvittavat puitteet, jotta ryhmä saa hankkeensa toteutettua eli ryhmänohjaus on ryhmän toimivuuden tukemista. Ohjaus on yhteistoimintaa, jossa ohjattavan toimijuutta vahvistetaan ohjauksen keinoin, auttamalla ohjattavaa tunnistamaan omat voimavaransa, tietonsa ja taitonsa. (Vehviläinen 2014: 20–83.) Ideapajoja varten opinnäytetyön tekijä suunnitteli aikataulua ja toteutusta. Ideapajoille luotiin teemasuunnitelma, ollen kuitenkin avoin osallistujista lähteville suunnanmuutoksille. Tarkoituksena oli, että osallistujat päättävät oman osallisuutensa kautta rytmin ja tavoitteet. Toiminnallisten menetelmien tarkoituksena oli auttaa osallistujia ryhmäytymään, keskittymään, tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja ideoimaan. Tavoitteena ideapajoissa oli myös, että osallistujilla olisi tasavertainen mahdollisuus tuoda kokemuksiaan ja ajatuksiaan esiin, sekä yhtälailla puheenvuoroja.

Ideapajoja varten tämän opinnäytetyön tekijä etsi erilaisia osallistavia keinoja ja metodeja saada keskustelua aikaan, keskittyä, tutustua ja ideoida sekä kartoittaa antia, motivaatiota ja taitoja ideoinnin pohjaksi. Erilaiset leikkimieliset itseilmaisuharjoitukset vähentävät jännitystä, ja huomion kohteena olemisen pelkoja (Heiska – Hoikkala – Martin – Syvälahti 2012: 89). Tutustumiseen ja ideapajan aloitteluun varattiin muun muassa: ”kerro kaksi asiaa jotka ilahduttivat tänään” (Summa – Tuominen 2009: 53). Aivojen stimuloimiseksi käytettäisiin hengitysharjoituksia.

Ideapajaan, jossa teemana oli vapaaehtoistyön motivaatio ja anti, opinnäytetyön tekijä laati haastattelulomakkeen, jonka kautta vapaaehtoiset pystyisivät tutustumaan toisiinsa parina, toisiaan haastatellen. Tietoja pystyisi sen jälkeen keskustellen koostamaan piirtotaululle. Piirtotaululle koostaminen auttaa ryhmää keskittymään, ja ideoista tulee yhteisiä (Nummi 2007: 25). Ideapajojen lopetusta varten suunniteltiin ”kiitä ja kehu”-tehtäviä, esimerkiksi ”palaute selän takana”-harjoite, jossa jokainen vuorollaan menisi eteen, ja kääntäisi tuolin ja muut antaisivat hänelle positiivista palautetta (Heiska – Hoikkala – Martin – Syvälahti 2012: 123). Suunnitelma sisälsi myös ”joo-ja”-harjoituksen, jossa ei tyrmätä toisen ideaa vaan ideoidaan siihen jatkoa, mitä hupsuimpiakin (Nummi 2007: 37).



Kuvio 3. Ideapajojen teemasuunnitelma.

4.6 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää laadullisessa tutkimuksessa, se voi olla yksittäinen metodi tai väljä teoreettinen kehys kirjoitettujen, nähtyjen ja kuultujen sisältöjen analyysiin (Sarajärvi – Tuomi 2002: 93). Sisällönanalyysi sopii analyysimenetelmäksi strukturoimattomankin aineiston analyysiin, sillä voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti. Dokumentti voi olla esimerkiksi artikkeli, päiväkirja, haastattelu, keskustelu, puhe, raportti tai miltei mikä tahansa kirjalliseen muotoon saatettu materiaali. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jonka avulla on tarkoitus luoda selkeä ja tiivistetty kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysilla siis kuvataan dokumenttien sisältöä sanallisesti. (Sarajärvi – Tuomi 2002: 105–107.)

Tässä opinnäytetyössä aineiston analyysissa on käytetty apuna aineistolähtöistä sisällönanalyysia, eli tarkemmin sanottuna teemoittelua. Aineiston analyysista on rajattu pois teemojen kannalta epäolennaiset keskusteluaiheet sekä kenttämuistiinpanoaiheet, joilla ei ole ollut oleellista merkitystä aihealueiden esille tuomisessa. Aineiston analyysi ei ollut helppoa, aineistoja oli käytävä läpi kerta toisensa jälkeen sekä ryhmiteltävä, että aihealueet alkaisivat hahmottua ja oleelliset teemat saisi nostettua esille. Aineistoa on ensin kirjoitettu auki ja sen jälkeen ryhmitelty alkuperäisilmauksia ja niihin liittyviä keskustelujen ilmauksia omiksi ryhmikseen merkityssisällöittain. Alkuperäisilmauksia on

pelkistetty ja niille on etsitty yhteisiä nimittäjiä eli merkityksiä joiden mukaan ne on ryhmitelty loppujenlopuksi teemoittain, ja alateemoittain.

Laadullista sisällönanalyysia voidaan tehdä teorialähtöisesti (deduktiivinen), teoriaohjaavasti tai aineistolähtöisesti (induktiivinen) (Sarajärvi – Tuomi 2002: 110). Aineiston epäolennainen informaatio karsitaan, olennaista hävittämättä. Aineisto voidaan tiivistää tai pilkkoa osiin ja ryhmitellä uudeksi kokonaisuudeksi. (Vilkkä 2005: 139–141.) On päätettävä mitä aineistosta aiotaan nostaa, muu jää pois tutkimuksesta, merkityt asiat kerätään yhteen ja sitten joko luokitellaan, teemoitellaan tai tyyjitellään aineisto, jonka jälkeen kirjoitetaan yhteenveto. Teemoittelu muistuttaa luokittelua, mutta siinä korostuu, mitä kustakin teemasta on sanottu. Teemoittelussa kyse on laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan. Alustavan ryhmittelyn jälkeen aineistosta pyritään löytämään varsinaisia teemoja, aineistosta siis etsitään tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä. (Sarajärvi – Tuomi 2009: 93–94, 100.)

Aineisto koostui ideapajoissa tuotetuista kirjallisista materiaaleista, ideapajojen keskusteluista sekä kenttämuistiinpanoista. Aineistoa koottiin kirjallisin materiaalein, kuten parihaastattelu (osallistujien toisilleen tekemä), jota täydennettiin keskustelemalla haastattelun aiheista useammassa ideapajassa. Seitsemän osallistujan näkemykset on saatu esille haastattelun aiheista. Kirjallisia materiaaleja kertyi myös osallistujien vapaaehtoistoiminnan ideointiin liittyvistä lomakekysymys vastauksista ja lisäksi ideointi jatkui keskustellen. Ideoita vapaaehtoistoimintaan on seitsemästä osallistujasta tuottanut viisi henkilöä. Kaksi muuta osallistujaa, jotka olivat poissa ideointikerroilla, ovat kommentoineet niitä, mutteivät ole lomakkeella antaneet ideoitaan. Parihaastattelun vastaukset ja vapaaehtoistoiminnan ideat koostettiin fläppitauluille ideapajojen aikana, jotta ne olivat aina nähtävillä ja helposti täydennettävissä.

Kirjallista aineistoa kertyi myös osallistujien vastatessa kolmannen ideapajan aihealueen kysymyksiin. Aihealue liittyi ikäihmisiltä saatuun palautteeseen sekä ikäihmisen rooliin eläytymiseen. Edelliseen, kirjallisten vastausten lisäksi syntyi keskustelua (neljä vapaaehtoista), jotka opinnäytetyön tekijä kirjasi muistiin. Kirjallista aineistoa olivat myös palautteet ideapajoista, joita myös keskustellen täydennettiin ideapajoissa. Kaikki seitsemän ideapaja osallistujaa ovat antaneet palautetta ideapajoista. Kirjallinen aineisto koostui myös opinnäytetyön tekijän kenttämuistiinpanoista, joihin osallistujien vastausten lisäyksiä ja keskusteluja sekä toiminnan kulkua tuli kirjattua. Kenttämuistiinpanot toimivat eräänlaisena muistina, koska ideapajojen keskusteluja ei nauhoitettu. Koko

kerätty aineisto on kirjoitettu puhtaaksi, aineiston analysoinnin helpottamiseksi. Aineistoja kertyi yhteensä puhtaaksikirjoitettuna 52 sivua. Ennen aineiston analysointia on aineisto saatava analyysin mahdollistavaan muotoon, joten muistiinpanot ja haastattelut kirjoitetaan puhtaaksi (Metsämuuronen 2008: 48).

Tässä opinnäytetyössä aineiston teemoiksi nousivat yksitoista pääteemaa:

1. Taustatiedot
2. Vapaaehtoistyön anti vapaaehtoistyöntekijälle
3. Vapaaehtoistyöntekijän motivaatio tehdä vapaaehtoistyötä
4. Motivaatio erityisesti ikäihmisten parissa tehtävään vapaaehtoistyöhön
5. Osallistujien taidot
6. Ideoita vapaaehtoistoimintaan
7. Huoli avunsaannista
8. Vapaaehtoistyöntekijöiden avun anti palvelutalon ikäihmisille
9. Yhteisideointi ideapajoissa
10. Ideapajojen anti omaan elämään
11. Mikä ideapajoissa innosti

Kyseisistä pääteemoista tuodaan esille myös alateemoja sekä alkuperäisilmausten sitaatteja.

5 Kehittämistyön prosessi ja tulokset

Tässä luvussa tuodaan esille toimintaa ideapajoissa sekä ideapajoista nousseita tuloksia. Toimintaa ja tuloksia myös reflektoidaan.

Ennen ideapajojen aloitusta osallistujat allekirjoittivat tutkimukseen suostumislomakkeen. Osallistujia ideapajoissa oli yhteensä seitsemän, kaikki heistä naisia. Osallistujat olivat palvelutalon eläkeikäisiä vapaaehtoisia, joten palvelutalon vapaaehtois-toiminta oli heille tuttua. Tämän opinnäytetyön tekijä, joka fasilitoi ideapajat oli osallistujille ennestään tuttu vapaaehtoistoiminnan ohjaamisesta.

Ennen ideapajojen aloitusta fasilitaattorin roolista keskusteltiin. Fasilitaattorin rooliksi sovittiin luoda raamit sekä mahdollistaa vuorovaikutusta ja ideointia. Sovittiin, että osallistujilla oli mahdollisuus ideoida mitä itse haluavat ja muuttaa ideoinnin suuntaa halutessaan. Selvennettiin kuitenkin, että fasilitaattori suunnittelee ryhmälle kysymyksiä ja tehtäviä, joiden myötä suuntaudutaan yhteiseen päämäärään. Tavoitteena ideapajoissa oli, että kaikki viihtyvät ja että kaikilla olisi mahdollisuus ilmaista itseään tasapuolisesti. Paineita kehittää jotain ”maailmaa mullistavaa” ei luotu, vaan sovittiin että edetään asia kerrallaan ja osallistujat voivat miettiä syntykö heille ajatuksia joilla täydentää, parantaa tai muuttaa palvelutalon vapaaehtoistoimintaa heidän näkökulmastaan.

Tila, tarvikkeet ja virvokkeet olivat mietitty ja valmisteltu ideapajoja varten. Ideapajojen tilana toimi palvelutalon ryhmätoimintatila, joka oli esteettisesti miellyttävä sekä toiminnallisesti järkevä ja ilmava tila. Osallistujille oli varattu tarjolle kahvia, teetä, vettä, hedelmiä ja pähkinöitä tarjolle. Tarvikkeina oli: kynät, tussit, paperit, fläppitaulu sekä tarvittavat materiaalit tehtäviä, palautetta ja ideointia varten.

5.1 Toiminta ensimmäisessä ideapajassa

Ensimmäisen ideapajan lähtökohtana oli tutustua, keskittyä ja innostaa vapaaehtoisia löytämään omat motivaationsa tehdä vapaaehtoistyötä sekä kartoittaa sen antia heille. Tarkoituksena oli luoda pohjaa vapaaehtoistyön ideoinnille osallistujien omista motivaatioista, kokemuksista ja osaamisesta kummuten. Osallistujia ideapajassa oli kuusi.

Ideapajan alussa tutustumista ja keskustelussa alkuun pääsemistä varten käytiin läpi esittelykierros, jolloin jokainen vuorollaan kertoi nimensä sekä kaksi asiaa, jotka ilahduttivat kyseisenä aamuna (Summa – Tuominen 2009: 53). Sitä seurasi vuorosierainhengittelyä noin viisi minuuttia silmät suljettuna. Vuorosierainhengitys tasapainottaa aivopuoliskojen toimintaa, rentouttaen ja auttaen keskittymään. Siinä hengitetään nenän kautta sisään ja ulos, vuorotellen sulkien toinen sierain nenän sivulta sormella niin että yksi sierain kerrallaan hengitellään rauhallisesti. (Summa – Tuominen 2009: 61.) Seuraavaksi tuli symboliesinekori-harjoitus syventämään tutustumista, siinä vuorotellen nostetaan esimerkiksi korista esine ja kerrotaan miten esine liittyy minuun (MAST Ryhmyttämispas 2011: 7). Symboliesineistä vapaaehtoiset kertoivat itsestään muis-toja ja luonteenpiirteitä.

Alkulämmittelyjä seurasi parihaastattelu, jossa vapaaehtoiset haastattelivat toisiaan kirjaten vastaukset ylös. Haastattelulomakkeessa kysyttiin: ”Nimi”, ”Ikä”, ”Mikä on lempiharrastuksesi (tai useampi suosikki harrastus?)”, ”Missä olet hyvä/erinomainen?”, ”Minkälaista kokemusta sinulla on vapaaehtoistyöstä? (esim. montako vuotta olet tehnyt vapaaehtoistyötä, missä, minkälaista?)”, ”Mitä koet vapaaehtoistyön tekemisen antavan sinulle itsellesi?”, ”Mikä motivoi sinua tekemään vapaaehtoistyötä?” sekä ”Onko erityistä syytä miksi teet vapaaehtoistyötä juuri ikäihmisten parissa?”. Parihaastatteluja käytiin läpi yhdessä keskustellen, jokainen lisäsi ja tarkensi vielä omia vastauksiaan sanallisesti. Vastauksia koostettiin fläppitaululle yhteisestä päätöksestä ja fasilitaattorin toimesta. Tuloksia vastauksista on kuvattu kuviossa 4.

Tämän jälkeen tehtiin ”palaute selän takana” harjoitus, jossa jokainen meni vuorollaan eteen kääntäen tuolin selin muihin. Tämän jälkeen muilla oli 30 sekuntia aikaa antaa positiivista palautetta vapaassa järjestyksessä (Heiska – Hoikkala – Martin – Syvälahti 2012: 123). Positiivista palautetta annettiin aktiivisesti kaikille, muun muassa toisten osaamiseen tai luonteenpiirteisiin liittyen.

Lopuksi osallistujilta pyydettiin lyhyt palaute ideapajasta postikortilla, postikorttipalautteessa annetaan lyhyesti terveisiä päivän päätteeksi (Vehviläinen 2014: 131). Seuraavaa ideapajakertaa varten kysyttiin tunnelmia ja toiveita. Tunnelmat olivat hyvät, ryhmä koettiin mukavan keskustelevaksi ja toivottiin jatkettavan samankaltaisesti yhteistyötä tehden. Palaute on koostettu arviointi luvussa. Fasilitaattori myös kiitti kaikkia ideapajaan osallistuneita ideapajan päätteeksi.

5.2 Tulokset ensimmäisestä ideapajasta

Ryhmätyömenetelmät auttoivat osallistujia muun muassa tutustumaan, keskittymään, ja luomaan keskusteluja. Osallistujat olivat hyvin avoimia, rohkeita ja ottivat aktiivisesti keskusteluun osaa.

Aineiston analyysistä nousi esille teemoja. Taustatiedoista pystyi havaitsemaan, että osallistujat jotka olivat kaikki palvelutalossa toimivia eläkeikäisiä vapaaehtoisia, olivat iältään 64–77 -vuotiaita, keski-ikänsä olleen 69 vuotta. Vapaaehtoistyön kokemus vaihteli 1–25 vuoden välillä. Vapaaehtoistyötä osallistujat olivat tehneet Helsingin kaupungin palvelutalon lisäksi myös liitoissa, järjestöissä ja yhdistyksissä. Ikäihmisten parissa tehtävässä vapaaehtoistyössä he olivat toimineet teatteriseurana, retkiavustajina, keskusteluseurana, kauppa-apuna, ulkoiluseurana, ystävätoiminnassa, ääneen lukijoina, bingoemäntänä, tilaisuuksien järjestäjinä, grillaajina yhteistapahtumissa ja koiran kanssa vierailuilla palvelutalossa. Niin sanotun virallisen vapaaehtoistyön lisäksi osallistujat olivat antaneet apua naapureille ja läheisille. Iäkkäämmän naapurin kanssa oli ulkoiltu ja käyty jumpassa sekä luettu naapurille ääneen. Läheisapua oli annettu suvun ikäihmisille ja perheille apua hoitamalla sukulaislapsia.

Muita aineiston teemoja, joita tuodaan tämän ideapajan yhteydessä esille, ovat:

- Vapaaehtoistyön anti vapaaehtoistyöntekijälle
- Vapaaehtoistyöntekijöiden motivaatio tehdä vapaaehtoistyötä
- Motivaatio erityisesti ikäihmisten parissa tehtävään vapaaehtoistyöhön
- Osallistujien taidot.

5.2.1 Vapaaehtoistyön anti vapaaehtoistyöntekijälle

Vapaaehtoistyön antia kuvaavat alateemat: emotionaalinen anti, mielekästä tekemistä, huomaa auttamisen hyödyt ja palkitsevaa vuorovaikutusta, joiden merkityksiä seuraavaksi selvennetään.

Emotionaalinen anti -alateemassa osallistujat kokivat saavansa itselleen positiivisia tunnetiloja vapaaehtoistyön tekemisestä. Vapaaehtoistyön kerrottiin antavan hyvää mieltä, iloa ja tyydytystä. Antina mainittiin myös hyödyllisyyden tunne sekä velvollisuuden täyttäminen. Näitä tunnetiloja kuvattiin muun muassa seuraavasti:

"Vapaaehtoistyön tekemisestä saa itse iloa ja tyydytystä". "Tulee hyvä mieli auttamisesta". "On hyödyksi toisille ihmisille". "On velvollisuus tehdä jotain hyvää, muutoin syyllisyys".

Osallistujat toivat keskusteluissa esille vahvaa velvollisuuden tunnetta auttaa muita ja tehdä hyvää. He miettivät velvollisuuden tunteen johtuvan kenties kotikasvatuksesta. Itsensä korostamista pyrittiin välttämään ja muita tuli auttaa. Osallistujat kokivat jos ei auta muita, tuntisivat he syyllisyyttä, siten velvollisuuden täyttäminen koettiin osana vapaaehtoistyön antia. Kerrottiin, että muita auttamalla pystyi tuntemaan itsensä osaksi yhteiskuntaa, kantaen vastuuta myös muista kuin itsestään.

Mielekästä tekemistä -alateemassa osallistujat kuvasivat vapaaehtoistyön antavan uuden oppimista ja tekemistä arkeen.

"Saa tehdä itselle ihan uusia asioita". "Voi tehdä jotain mielenkiintoista". "Saa tekemistä arkeen".

Huomaa auttamisen hyödyt - alateemassa nousi esille se, että autettavan tyytyväisyys on palkitsevaa. Osallistujat kuvasivat ikäihmisen ilon ja kiitollisuuden avusta ilahduttavan.

"Hyvä mieli, kun toinen saa iloa". "Tulee hyvä mieli, kun toinen kiittää". "Apua otetaan kiitollisena vastaan". "Kiitos ilahduttaa aina".

Palkitsevaa vuorovaikutusta -alateema muodostui siitä, että osallistujat kokivat vuorovaikutuksen olevan tärkeää antia vapaaehtoistyössä. He kuvailivat vapaaehtoistyön antia olevan muun muassa toisiin ihmisiin tutustumisen, ryhmään kuulumisen ja lähiympäristön tutuksi tuleminen.

"Tutustuu toisiin vapaaehtoiisiin". "Vapaaehtoiset on tosi mukavia". "Kuuluu mukaan ryhmään". "Mukava kuulua ryhmään". "Tutustuu uusiin ihmisiin". "Tutustuu asuin- ja lähiympäristöön".

Lähialueella auttamisen ja vapaaehtoistyön tekemisen kerrottiin olevan arjessa helpointa. Hyvinä puolina siinä mainittiin olevan muun muassa se, että lähialueen asukkaat ja harrastemahdollisuudet sekä luonto tulivat tutuiksi.

5.2.2 Vapaaehtoistyöntekijöiden motivaatio tehdä vapaaehtoistyötä

Motivaatioon tehdä vapaaehtoistyötä liittyvät alateemat: antamisen ilo, positiivinen palaute, ryhmään kuuluminen ja avuntarpeeseen vastaaminen. Seuraavaksi tuodaan esiin mitä ne merkitsevät vapaaehtoisille.

Antamisen ilo -alateemassa osallistujat kokivat, että on motivoivaa saada auttamisesta iloa itselle ja antaa toisille hyvää mieltä sekä apua. Vapaaehtoistyöhön motivoivana pidettiin myös, itsensä tarpeelliseksi ja hyödylliseksi kokemista sekä se ettei tekemiseen liity raha.

"Ilo auttaa toisia ihmisiä". "Ilo siitä kun voi jakaa toisille". "Hyvä mieli, kun toinen ilahtuu". "Tulee tunne, että on tarpeellinen". "On motivoivaa tuntea itsensä hyödylliseksi".

Positiivinen palaute -alateemasta nousi esille, että ikäihmisten kiitollinen palaute motivoi osallistujia tekemään vapaaehtoistyötä. Autettavan ikäihmisen ilo ja hyvä mieli sekä vapaaehtoisen kiittäminen koettiin positiivisena. Motivoivana koettiin myös nähdä, että koirasta on seuraa ja iloa ikäihmiselle.

"Kiitollinen avun vastaanotto motivoi". "Ilo auttaa kun ottavat avun vastaan". "Kiitos motivoi". "Hyvän mielen tuottaminen toiselle". "Koiran seurasta iloa myös muille kuin itselle, kun vierailee palvelutalossa koiran kanssa". "Kerrotaan, että koiraa on kiva rapsuttaa, ja pyydetään uudelleen käymään".

Ryhmään kuuluminen -alateemassa osallistujat toivat esille, että on tärkeää kuulua johonkin ja että ryhmään kuuluminen on mukavaa ja motivoivaa.

"Elämässä on tärkeää, että kokee kuuluvansa johonkin". "Minua motivoi tämä palvelutalon vapaaehtoisten ryhmä tekemään vapaaehtoistyötä, mukavaa seurata". "Tässäkin on yksi uusi, mukava ryhmä". "On todella kiva kuulua johonkin ryhmään".

Avuntarpeeseen vastaaminen -alateemassa osallistujat kokivat, että heillä oli aikaa ja ennen kaikkea halua auttaa apua tarvitsevia. Auttamishalua kasvatti ikäihmisten ilmeinen avun tarve ja se, että oma elämäntilanne kyseisenä hetkenä salli myös muiden auttamisen.

"Vanhusten selkeä avuntarve kannustaa auttamaan". "Vanhukset tarvitsevat apua". "On aikaa auttaa tarvitsevia". "Omassa lähipiirissä ei ole avuntarvitsijoita". "On vaan halua auttaa".

5.2.3 Motivaatio ikäihmisten parissa tehtävään vapaaehtoistyöhön

Motivaatio ikäihmisten parissa tehtävään vapaaehtoistyöhön -teemaan liittyy alateemoja: vastavuoroisuus ja samaistuminen sekä vapaaehtoistyötä tarjolla lähellä ja monipuolisesti. Lisäksi avuntarpeeseen vastaaminen -alateemaan tuli täsmennyksiä, jotka kuvattu erityisesti ikäihmisten parissa tehtävän vapaaehtoistyön motivaatioina. Edellä mainittujen merkitystä osallistujille esiteltä seuraavana.

Vastavuoroisuus ja samaistuminen -alateemassa osallistajat kokivat motivoivana, että ikäihmisillä on paljon annettavaa sekä heihin pystyy samaistumaan. Oma mahdollinen avun tarve tulevaisuudessa sekä ikääntyminen mietityttivät osallistujia.

"Antoisaa keskustella eri elämänvaiheista, ja Suomen historiasta iäkkäiden kanssa". "Saa oppia iäkkäiden elämäkokemuksesta". "Toivoo saavansa joskus itse apua, sitten ikäihmiseksi, kun on samassa tilanteessa". "Kun on itse ikäihminen, samaistuu helpommin muiden tarpeisiin". "Oma vanhuus lähestyy".

Vapaaehtoistyötä tarjolla lähellä ja monipuolisesti -alateemassa koettiin motivoivana valita ikäihmisten parissa vapaaehtoistyössä toimiminen, koska sitä on kattavasti tarjolla. Tarjonnan ollessa lähellä omaa kotia koettiin, että on helpompi lähteä mukaan.

"Palvelutaloon on helppo tulla". "Iäkkäiden vapaaehtoistyötä paljon tarjolla, helpo tulla tilaisuuteen". "Vapaaehtoistyötä on hyvin tarjolla ikäihmisten parissa".

Avuntarpeeseen vastaaminen tuli jo aiemmin esille motivoivana tekijänä. Erityisesti ikäihmisten parissa tehtävään vapaaehtoistyöhön se motivoi osallistujien mielestä, koska kaikkia ei kiinnosta auttaa ikäihmisiä sekä osallistajat kokivat että yhteiskunnan apu ikäihmisille ei ehkä ole riittävää. Osallistujien kokemukset omien iäkkäiden läheisten avuntarpeesta ja elämänkohtaloista olivat antaneet kipinää auttaa ikäihmisiä.

"Ikäihmiset saavat apua yhteiskunnalta vähemmän kuin muut ryhmät". "vanhusten auttaminen ei ole mediaseksikasta". "En päässyt hoitamaan omia vanhempia". "Olen tottunut huolehtimaan ikäihmisistä".

5.2.4 Osallistujien taidot

Osallistujilla oli lukuisia harrastuksia ja asioita, joissa he olivat hyviä tai erinomaisia. Taidoista on nostettu alateemoja: taidot monipuolisesti, muut taidot, kansalaistaidot sekä taitojen tarve.

Taidot monipuolisesti -alateema sisältää ruoanvalmistustaidot, liikuntataidot, kädentaidot, kulttuuriharrastukset sekä kielitaidon, joiden alle vastattiin ja kerrottiin keskusteluissa suurimäärä yksityiskohtaisia taitoja (siksi se on nimetty ”monipuolisesti”). Osallistujat harrastivat monenlaista liikuntaa aktiivisesti. Kaikki harrastivat jotain liikuntaa ja osalla liikuntaharrastuksia oli lukuisia.

”Pyöräily, kuntosali, ja Asahi”. ”Harrastuksena melonta”. ”Käyn kuntosalilla”. ”Harrastan liikuntaa, mm. jumppa, pilates, jooga”. ”hiihdän ja juoksen”.

Ruoanlaittotaitoja mainittiin olevan osalla ideapajaosallistujista, vaikkakin kaikkia ruuanlaitto ei innostanut. Muiden ruuanlaittotaidot kiinnostivat, erityisesti kasvisruokaohjeita kyseltiin.

”Olen erinomainen ruoanlaitossa”. ”Olen hyvä laittamaan kasvisruokaa”. ”Leivon mielelläni kaikenlaista, olen siinä hyvä”.

Käsityöihmisiksi itsensä tunnisti osa osallistujista. Kädentaitoja kerrottiin olevan erilaiset käsityöt ja piirtäminen.

”Olen käsityöihminen”. ”Piirrän ja teen käsitöitä”. ”Teen tilkkutöitä”. ”kudon mm.sukkia”.

Kaikille osallistujilla kulttuuriharrastukset olivat tärkeitä. He kertoivat käyvänsä muun muassa teattereissa, taidenäyttelyissä ja konserteissa. Osallistujat korostivat, että kulttuuri kiinnostaa ja sitä harrastetaan hyvin monipuolisesti, seuraten ajankohtaista kulttuuritarjontaa.

”Käyn teatterissa ystävän kanssa”. ”Käyn mielelläni taidenäyttelyissä”. ”Menen mielelläni erilaisiin kulttuuritapahtumiin”.

Taitona mainittiin kielitaito, osalla osallistujista oli kokemusta ulkomailla asumisesta elämänsä aikana ja moni oli matkustellut. Sanojen merkitykset, kuten uudet sanat ja murresanat kiinnostivat useampaa vapaaehtoista. Englanninkieltä osattiin, mutta myös haluttaisiin osata puhua paremmin.

”Osaan englantia hyvin”. ”Englanninkieltä olen eniten käyttänyt, sitä tarvitsee matkustellessa”. ”Puhumme ystäväni kanssa englantia, kun käymme kahvilla, se on hyvä tapa pitää yllä kielitaitoa”. ”Murresanat ovat kiinnostavia”.

Muut taidot -alateemaan liittyen useampi osallistuja kertoi hoitavansa sukulaislapsia säännöllisesti. Yksi osallistuja soitti pianoa ja muutama osallistuja kertoi että heillä on kykyä organisoida asioita.

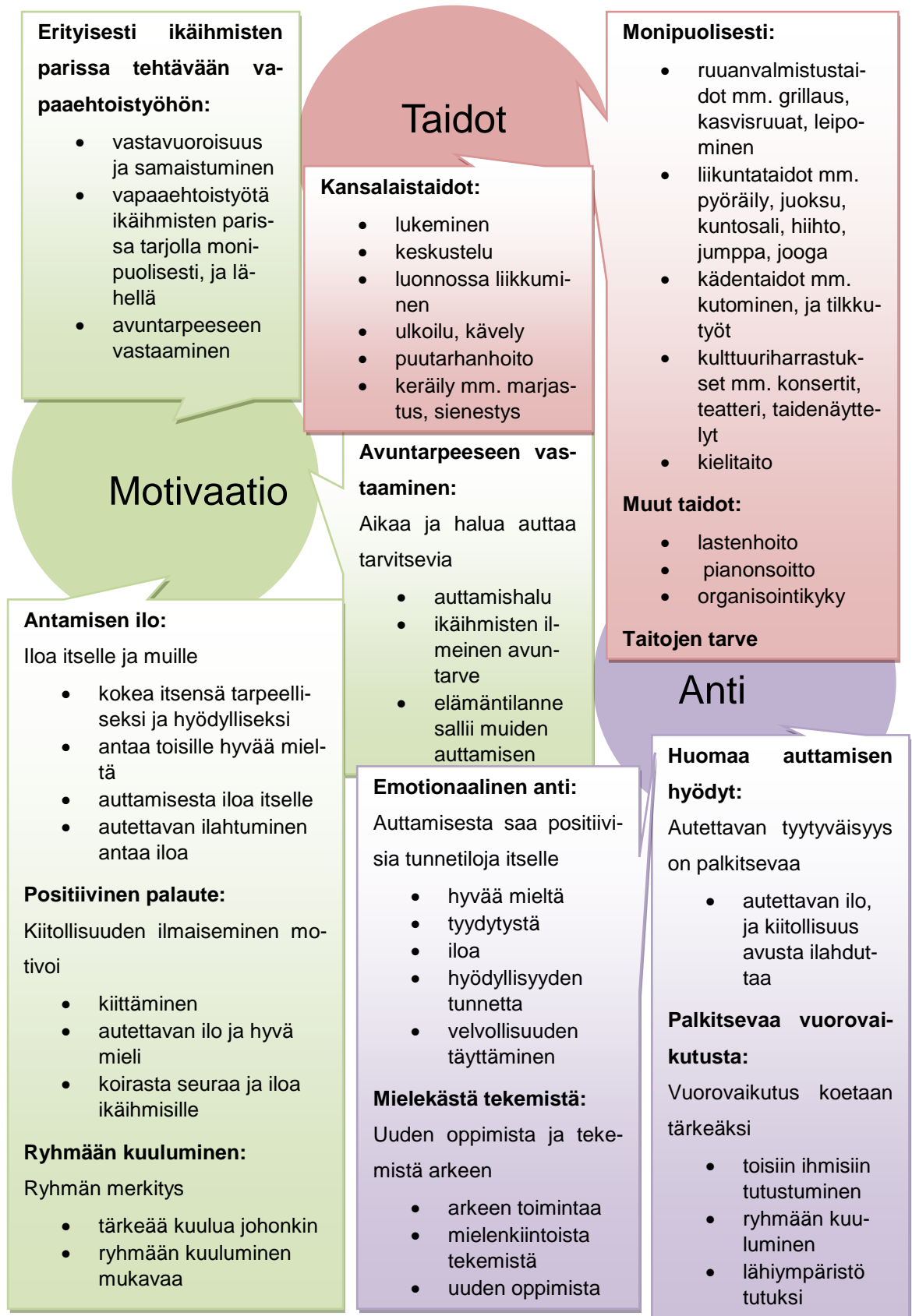
"Olen erinomainen lastenhoidossa". "Hoidan lapsenlapsia usein". "Olen hyvin järjestelmällinen, ja tottunut organisoimaan asioita".

Kansalaistaidot -alateemassa osallistujat nimittivät mainitsemiaan taitoja nimenomaan kansalaistaidoiksi, koska heidän mielestään ne ovat perustaitoja ja tavallaan itsestäänselvyyksiä. Aihe kirvoitti keskustelua, etteivät nämä kansalaistaidot ole nuoremmalle sukupolvelle välttämättä itsestäänselvyyksiä tai heidän hallitsemiaan taitoja. Korostettiin että nuorilla on omat kansalaistaidot, joita he ehkä pitävät itsestäänselvyyksinä, joista taas vanhemmalla sukupolvella ei ole niin hyvää osaamista, esimerkiksi tietotekniset taidot.

"Kansalaistaitoja ovat lukeminen, keskustelu, luonnossa liikkuminen, ulkoilu ja kävely, puutarhanhoito, ja keräily kuten marjastus ja sienestys". "Eikös nuo taidot ole sellaisia, jotka kaikki osaa?"

Taitojen tarve -alateema tuli esille osallistujien tarpeesta oppia lisää ja saada taitoja vapaaehtoistyöhön. Taitojen koostaminen herätti kohtaamisen taitojen mietintää. Syntyi keskustelua siitä miten kohdata ikäihminen, erityisesti ikäihminen jolla on rajoitteita ymmärryksen tai muistin suhteen. Kanssakäyminen ei aina ole helppoa tai ennakoitavaa. Osa osallistujista koki haastavana sen, miten tulkita itselleen vieraampaa ikäihmistä. Haluaako ikäihminen todella esimerkiksi ulos (vai toivooko henkilökunta vanhuksen ulkoilevan vapaaehtoisen avustuksella) ja onko suostuttelu hyväksyttävää. Osallistujat kokivat, etteivät halunneet millään lailla ohittaa ikäihmisten itsemääräämisoikeutta. Osa palvelutalon ikäihmisistä oli ulkoilujen suhteen epävarmoja ja palvelutalon henkilökunnan apua tarvittiin myös tulkitessa ikäihmisen toiveita. Vapaaehtoiset tulivat keskustelussa lopputulokseen, että jos vaikuttaa siltä ettei vanhus halua lähteä ulos tai viihdy siellä, niin se on hänen päätöksensä ja sitä kunnioitetaan. Keskustelun aihe jatkui kolmannessa ideapajassa ja aihetta on reflektoitu sen yhteydessä tarkemmin.

Osallistujat itse miettivät, miten saada tarvittavia taitoja ja neuvoja vapaaehtoistyöhön ja ihmisten kohtaamiseen sekä hankaliin tilanteisiin. He päätyivät ehdottamaan, että kohtaamisen taitoja ja haastavien kohtaamisten tai tapahtumien läpikäyntiä järjestettäisiin (halukkaille) muutaman kerran vuodessa luentona ja pidennettyjen vapaaehtoistoimijoiden kokousten yhteyteen työnohjauksena. Näihin aiheisiin palataan tarkemmin toisessa ideapajassa.



Kuvio 4. Koonti taidot, motivaatio ja anti -teemoista.

5.2.5 Reflektointi

Tässä alaluvussa reflektoidaan pajan toteutusta ja esille nousseita teemoja muun tutkimustiedon valossa. Ensimmäisen ideapajan tavoitteet täyttyivät. Tila ja tarvikkeet oli huolella mietitty ja pelisäännöt sekä fasilitaattorin rooli sovittiin osallistujien kanssa. Pelisäännöt ja toimintatavat on tärkeä käydä ryhmäläisten kanssa läpi (Nummi 2007: 25). Fasilitaattori pyysi palautetta sekä kiitti osallistujia ideapajan lopuksi. Ryhmän lopetuksessa tehdään yhteenvetoa, kysytään palautetta ja kiitetään osallistujia (Nummi 2007: 30).

Sosiokulttuurinen innostaminen auttoi fasilitaattoria innostumaan ja innostamaan muita. Varsinaisia omia toimintamenetelmiä ei innostamisessa ole vaan ne ovat moninaisia eri tieteenaloilta ja ”avaimina” ovat osallistavat, vuorovaikutukseen ohjaavat menetelmät (Kurki 2007: 71). Ryhmätyömenetelmät oli mietitty sellaisiksi, että osallistujat kokisivat ne itselleen antoisina ja innostuisivat osallistumaan, toisiinsa samalla tutustuen. Osallistujien postikorttipalautteiden mukaan tunnelma koettiin positiiviseksi ja innostusta löytyi.

”Innostuminen koostuu sellaisista sosiaalisista käytännöistä, jotka saavat aikaan aloitteellisuutta, osallistumista, sekä toiminnan ja sen merkityksen pohdinnan vuorovaikutusta” (Kurki 2007: 73.)

Toisin sanoen, innostamisessa ei niinkään ole tärkeää se mitä aktiviteetteja tehdään, vaan miten ne toimivat (Kurki 2007: 16).

Hengitysharjoitukset tarjoavat tavan pysähtyä ja olla läsnä tilanteessa. Ne poistavat jännittyneisyyttä (Heiska – Hoikkala – Martin – Syvälahti 2012: 106). Vuorosierainhengittelyn (Summa – Tuominen 2009: 61), osallistujat kertoivat kokeneensa rentouttavana, joka oli tämän opinnäytetyön tekijän tarkoituskin. Symboliesinekori harjoituksessa (MAST Ryhmäyttämisopas 2011: 7), kuvailevat kertomukset auttoivat osallistujia tutustumaan toisiinsa paremmin, henkilökohtaisten miellelyhtymien kautta. Esineiden hyödyntäminen sopii hyvin esimerkiksi eri tilanteisiin virittäytymisiin (Vehkaperä 2013: 120). Parihaastattelut antoivat valtavasti tärkeää tietoa ja niistä nousikin monet tuloksissa läpikäydyt teemat. Parihaastattelu menetelmänä, jossa osallistujat haastattelivat toisiaan ja sen jälkeen yhteinen tarkentava ja kokoava keskustelu, joka syvensi omalta osaltaan vapaaehtoisten keskinäistä vuorovaikutusta ja toisiinsa tutustumista. Fläppitaulun käyttö eräänlaisena ryhmämuistina oli harkittua, ja toimivaa ideapajoissa.

Ensimmäisessä ideapajassa syntyi osallistujien kesken paljon keskustelua. He löysivät keskenään samankaltaisia intressejä, harrastuksia, vapaaehtoistyön antia ja motivaatioita tehdä vapaaehtoistyötä. Anti ja motivaatio -teemoihin, suhteessa muuhun tutkimustietoon, syvennytään lähemmin johtopäätöksissä. Keskustelu oli avointa ja toista kunnioittavaa. Syntyi kiinnostusta oppia toisen osaamisesta ja taitoja vertailtaan sekä niistä kysyttiin tarkentavia kysymyksiä. Osallistujat kuvailivat taitojaan ja sitä myötä tuli esiin kuinka aktiivista elämää he elävät. Liikuntaharrastuksia oli kaikilla ja osalla hyvin monipuolisesti, kulttuuriharrastuksiin ottivat kaikki osaa aktiivisesti, osalla olivat hallussa ruoanlaittotaidot, sekä kädentaidot. Osallistujien nimeävät kansalaistaidot koettiin itsestään selviksi taidoiksi. Taitojen yhteinen läpikäynti ideapajassa auttoi osallistujia hahmottamaan taitojenkirjon sekä pohjusti vapaaehtoistoiminnan ideointia. Eläkeikäiset ovat voimavara, koska heillä on viisautta, aikaa ja taitoja sekä pystyvät halutessaan hyödyntämään näitä muun muassa vapaaehtoistyössä (Hämäläinen 2013: 16).

5.3 Toiminta toisessa ideapajassa

Toista ideapajaa varten suunnitelmassa oli jatkaa keskustelua taidoista, täydentää ensimmäisen pajan aihealueita tarvittaessa, sekä aloittaa ideointia vapaaehtoistyön kehittämiseksi osallistujien näkökulmasta. Ensimmäisen pajan palautteen perusteella osallistujat olivat kokeet mukanaolon helpoksi, innostusta löytyi ja keskustelu sujui luontevasti kaikkien kesken. Toiseen ideapajaan osallistui neljä vapaaehtoista.

Aluksi pidettiin esittelykierros ”Terhi tomerra” -harjoituksen avulla, se nauratti ja vapautti tunnelmaa. Siinä oman nimen perään lisättiin itseään kuvaava sana, joka alkaa samalla kirjaimella kuin oma etunimi, jokainen esitteli itsensä vuorollaan (Summa – Tuominen 2009: 53.). Sen jälkeen jatkettiin neljä–neljä hengitysharjoituksella tarkoituksena rauhoittua ja keskittyä tulevaan. Hengitysharjoituksessa istutaan tuolissa, silmät suljettuina ja kuunnellaan omaa hengitystä. Harjoituksessa hengitetään sisään laskien neljään, pidätetään hengitystä laskien neljään, ulos hengitetään laskien neljään sekä pidätetään hengitystä laskien neljään. Lasketaan neljään sisään hengittäessä, pidätetään hengitystä neljään laskien, jonka jälkeen hengitetään ulos laskien neljään. Harjoitusta jatkettiin noin viisi minuutti, jonka jälkeen hengitys muutettiin taas normaaliksi ja silmät avattiin. (Summa – Tuominen 2009: 61.)

Ideointia pohjustettiin harjoituksella, jossa voi antaa vapaasti luovien ideoiden syntyä. Jokainen vuorollaan keksi hyödyllisiä vaihtoehtoisia käyttötarkoituksia kynätelineelle ja

näin jatkettiin viisi kierrosta, jonka jälkeen keksittiin ”pähkähulluja” käyttötarkoituksia kynätelineelle viisi kierrosta (Ideointi- ja työskentelymenetelmiä työpajoihin 2012: 3). Osallistujat keksivät luovia käyttötarkoituksia kynätelineelle ja harjoitus herätti hilpeyttä sekä rentoutti tunnelmaa.

Ensimmäisen pajakerran aihealueita käytiin läpi, ja niihin osallistujat keskustellen tekivät muutamia tarkennuksia ja lisäyksiä. Ideapaja jatkui suunnan mietinnällä. Jokainen ensin mietti hetken yksin oman motivaation, annin ja osaamisen, mahdollisten ikäihmisiltä tulleiden toiveiden, sekä intressien pohjalta ideoita vapaaehtoistoimintaan. Ideoinnin pohjaksi oli lomake ajatuksia herättämään, siinä kysyttiin: jos vapaaehtoisten keskinäistä toimintaa halutaan lisää niin minkälaista? Mitä haluaisit itse oppia? ryhmätoimintaa ideoita palvelutalon ikäihmisille? Kahdenkeskistä seuraa tai tekemistä palvelutalon ikäihmisille? Mikä nostaisi mielialaa ja houkuttelisi ikäihmistä mukaan osallistumaan? Osallistujat halusivat miettiä ideoita yhdessä mieluummin keskustellen, joten siihen siirryttiin nopeasti. Ideoita syntyi runsaasti ja jokainen toi omia ideoitaan rohkeasti esille. Ideoista keskusteltiin, ja sovittiin että fasilitaattori koostaa ne fläppitaululle samalla kun keskustelu on käynnissä, ja niihin palataan seuraavalla kerralla niitä täydentäen.

Ennen lopetusta tehtiin ”auringonkukka” -harjoitus, siinä jokainen vuorollaan kirjoittaa kunkin osallistujan paperille piirretyn kukan terälehteen positiivisen kommentin tai kehuun. Jokainen saa oman kehuksensa mukaansa (MAST Ryhmyttämispöytäkirja 2011: 31). Lopuksi samanlainen postikorttipalaute pyydettiin osallistujilta kuin ensimmäisessä pajassa, sanallisen palautteen lisäksi. Palaute on koostettu arviointi luvussa. Fasilitaattori myös kiitti kaikkia ideapajaan osallistuneita ideapajan päätteeksi.

5.4 Tulokset toisesta ideapajasta

Ryhmytyömenetelmät auttoivat osallistujia muun muassa rentoutumaan, keskittymään, ideoimaan, ja ryhmytymään. Osallistujat olivat jälleen aktiivisia ja ideoita vapaaehtoistoimintaan syntyi runsaasti.

Ideoita vapaaehtoistoimintaan -teema sekä huoli avunsaannista -teema pitivät sisällään alateemoja:

- Ryhmytoimintaa palvelutalon ikäihmisille
- Vapaaehtoisten keskinäinen toiminta

- Lisäoppia muilta
- Vapaaehtoinen ja ystävällisyys ikäihminen
- Huoli omasta tulevaisuudesta
- Huoli iäkkäistä omaisista

5.4.1 Ideoita vapaaehtoistoimintaan

Ryhmätoimintaa palvelutalon ikäihmisille -alateema sisältää osallistujien ideoita monipuolisen ryhmätoiminnan kehittämiseen ikäihmisille. Osallistujat ideoivat muisteluryhmiä sisältäen muun muassa aivojumppaa ja muistelua eri aiheista.

"Piirissä aivojumppa". "Muistelua eriaiheista, esimerkiksi joulu, pääsiäinen, häiden viikko". "Muistelua ryhmässä, tavoista, eri vuoden ajoista, tai ruuista". "Vapaatehokorttien muistelua".

Kieliopintoja ideoitiin myös ryhmämuotoisina muun muassa englanninkieli ja suomen kielen uusia sanoja.

"Englannin kielen opiskelua keskusteluryhmässä". "kielipiiri". "Suomen kielen sanojen merkityksiin perehtymistä".

Osallistujat ideoivat myös kulttuuriryhmää, jossa voisi kertoa kulttuuritaustastaan, tai ulkomailla asumisen kokemuksistaan. Kertojana voisi olla ikäihminen, vapaaehtoinen, henkilökunnan jäsen tai kuka vain joka haluaisi jakaa kokemuksiaan. Osallistujat kokivat, että näin saataisiin suvaitsevaisuutta eri kulttuuritaustoihin suhtautumiseen. Osallistujat ideoivat, että harrastus tai työelämästä taitoja voisi esitellä ikäihmisille.

"Vapaaehtoiset kertoisivat omiin kiinnostuksiinsa sopivista osaamisalueistaan ryhmässä, jakaen tietotaitojaan. Se voisi olla keskusteleva ryhmä, liittyen omaan osaamiseen, työhön, tai harrastuksiin".

Ajatus yhteisöllisestä kasvihuoneprojektista syntyi yhteisideoinnista ja asiasta innostuttiinkin todenteolla ja siihen oltiin valmiita sitoutumaan. Osallistujat ideoivat kasvihuoneen hankintaa palvelutalon pihalle ja sen yhteishoitoa ikäihmisten, vapaaehtoisten ja henkilökunnan kesken. Kasvihuoneprojektiin voisi yhdistyä puutarhanhoitoa ja pihatalokoot.

"Kasvihuoneesta olisi valtavasti iloa vanhuksille". "Kasvihuoneen pitäisi olla sellainen, että sinne mahtuisi sisälle katselemaan ja ihailemaan myös pyörätuolia käyttävät asukkaat". "Olisihan siitä iloa niillekin, jotka eivät pystyisi kasveja hoitamaan".

Vapaaehtoisten keskinäinen toiminta -alateemaan liittyy osallistujien ideat yhdessä tekemiseen, kuten kulttuuri- ja virkistysretket. Osallistujat ideoivat myös kasvihuoneprojektia sekä englanninkielen opiskelua itselleen tekemiseksi, koska he kokivat, että heidän tekeminen ja harrastaminen voisi olla ikäihmisten kanssa yhdessä tekemistä ja harrastamista näissä asioissa. Lisäksi he ideoivat koulutusta tarvitsemistaan aiheista.

"Viikonlopuksi kylpylään". "Teatteriretkiä ja konserttiretkiä". "Yhdessä sauvakävelylle". "Retkiä puutarhoihin". "Tarvittavat koulutukset, luentona tai jonkinlaisena ryhmänä palvelutalon vapaaehtoisille".

Lisäoppia muilta -alateemaan liittyy osallistujien ideat perustuen taitojen tarpeisiin sekä kiinnostukseen oppia lisää tietyistä aiheista, joita muun muassa toiset vapaaehtoiset hallitsivat toisia paremmin.

"Haluaisin oppia tekemään kasvisruokaa". "Haluaisin puutarhanhoito infoa lisää". "Haluaisin oppia keräämään luonnonyrtejä".

Vapaaehtoistoiminnan ohjaajien toivottiin mahdollistavan tarvittavat koulutukset ja luennot sekä järjestävän työnohjausta.

"Vapaaehtoisille yhteinen koulutusilta esimerkiksi aiheista luovuus, kohtaaminen". "Työnohjausta muutamia kertoja vuodessa, voisi käydä läpi hankalia tai mietittyttäviä tilanteita".

Vapaaehtoinen ja ystävä ikäihminen -teeman ideat olivat vuorovaikutusta ja tekemistä sisältäviä. Ideapaja osallistujat kokivat, että on paljon mitä ikäihmisen kanssa voi tehdä, mutta tärkeintä on edetä aina sen mukaan mitä kukin ikäihminen toivoo.

"Yhdessä tehtävät retket". "Yhdessä asioinnit, esimerkiksi kauppakeskus käynnit". "Ulkoilua lähialueella". "Yhdessä keskustelua eri aiheista". "Vanhuksille äänen lukeminen". "Ristisanatehtävien ratkominen yhdessä".

5.4.2 Huoli avunsaannista

Huoli iäkkäistä omaisista -teema nousi osallistujien keskusteluissa selkeästi esille. Monilla oli kokemusta omien vanhempien tai iäkkäiden omaisten ja sukulaisten myötä ikäihmisten hoivasta. Kokemuksena tuotiin esiin tarve olla puolestapuhujana iäkkäälle omaiselle, joka ei pärjää enää kotona apujenkaan kanssa. Koettiin tärkeäksi huolehtia oman suvun iäkkäistä ja varmistaa, että he saavat asianmukaista hoitoa ja palveluita.

”olen usein mukana lääkärikäynnillä iäkkään omaisena sairauskertomusten kanssa, ei hän osaisi itse kertoa ja lääkäriellä ei olisi kaikkea tietoa saatavilla”.

Haasteena omaisten auttamisessa kerrottiin olevan muun muassa pitkät välimatkat jos iäkäs omainen asuu toisella paikkakunnalla, jolloin avun järjestäminen oli hyvin hankalaa. Osallistujat kokivat, etteivät ikäihmiset helposti päässeet kotoaan hoitoon muualle, lukuun ottamatta akuuttien sairastumisten hoitamista sairaalassa.

”Rouvalla saattoi olla selviä harhoja, ja jalat eivät kunnolla kantaneet, kotiin vaan. Sitten taas seuraavalla viikolla uudestaan päivystykseen, ja sama jatkui”.

Huoli omasta tulevaisuudesta -teema sisältää osallistujien huolen vanhusten hoidon tulevaisuudesta. Kuntien välisistä eroista ja säästöistä myös keskusteltiin. Selkeä huoli omasta tulevaisuudesta tuli osallistujien keskusteluissa esille.

”Pääseeköhän silloin enää esimerkiksi palvelutaloon jos ei pärjää kotona?”.
”Saako kotiin tarpeeksi apua, sitten kun tarvitsee?”.

5.4.3 Reflektointi

Tässä alaluvussa reflektoidaan pajan toteutusta ja esille nousseita teemoja muun tutkimustiedon valossa. Huoli avunsaannista -teemaan on syvennytty tarkemmin pohdinnassa. Ryhmätoimintamenetelmät olivat tarkkaan mietityt. Ideapajan rytmitys vaikutti toimivalta ja osallistujat innostuivat ottamaan aktiivisesti osaa. Erilaisilla ideointimenetelmillä on omat vahvuutensa ja menetelmien vaihtelu on järkevää, ennen kaikkea on hyvä pyrkiä avoimeen ilmapiiriin (Vehkaperä 2013: 116). Kynäteline -harjoitus herätti osallistujissa hilpeyttä sekä rentoutti tunnelmaa, tarkoituksena oli luoda uskallukselle ideoita. Samanaikaisesti harjoitus toimi myös eräänlaisena muistin tyhjennyksenä, luovat ratkaisut tulevat paremmin esille kun ensin perinteisemmät on tyhjennetty pois mielestä (Vehkaperä 2013: 118). Hengitysharjoituksen avulla rauhoituttiin, ja keskityttiin tulevaan (Summa – Tuominen 2009: 61). Ryhmäytymistä ja positiivista tunnelmaa tuettiin myös auringonkukka-harjoitteella, jossa osallistujat antoivat toisilleen positiivista palautetta. (MAST Ryhmäyttämispas 2011: 31).

Ideointivaiheessa toimii muun muassa aivoriihi ryhmätyömenetelmänä. Ensin käydään läpi aivoriihen säännöt ja aihe määritellään. Ideoita kysytään jokaiselta ja kirjataan ylös esimerkiksi fläppitaululle kaikkien nähtäville, koska se luo ryhmämuistia. Ideoita voi sen jälkeen esittää vapaassa järjestyksessä, samankaltaisia ideoita voi yhdistellä ja muiden

ideoista voi jatkaa. Ideoita ei tässä vaiheessa arvioida tai kritisoida. (Nummi 2007: 25–26.) Aivoriihen alussa voi ensin kirjata omia ideoita esimerkiksi muistilapuille (Vehkaperä 2013: 122). Ideapajassa sovellettiin siis aivoriihimenetelmää, koska se sopii hyvin ideoiden tuottamiseen ja yhdessä ideointiin. Ryhmässä ideointi auttaa tuottamaan uusia ratkaisuja ja ideoita (Laine – Ruishalme – Salervo – Sivén – Välimäki 2009: 49).

Ideoita vapaaehtoistoimintaan osallistujat miettivät ensin itsekseen ja kirjasivat niitä paperille. Sen jälkeen he kertoivat yksitellen ideoitaan ja lisäksi vielä ryhmänä keskustellen. Osallistujat ideoivat mielellään yhdessä ja uusia ideoita tuli paremmin mieleen yhdessä keskustellen. Uusien ideoiden mahdollistaminen on oleellista, kun halutaan ideoida jotain erilaista (Vehkaperä 2013: 110). Ideoinnissa käytettiin ajatuksia herättäviä kysymyksiä (lomakkeella), jotta ideoita alkaisi syntyä ja että osallistujat hahmottaisivat ideoinnissa myös ajatella omia tarpeitaan vapaaehtoistoiminnan suhteen.

Osallistujat ideoivat ryhmätoimintaa ikäihmisille, keskinäistä toimintaa ja tekemistä ystävällisyyden kanssa sekä lisääntymistä muilta. Eniten ideoitiin ryhmätoimintaa ikäihmisille. Ehdotettiin muun muassa englanninkielen opiskelua, muistelua, sanojen merkitysten mietintää sekä kasvihuoneen hankintaa ja hoitoa. Ideoita ystävällisyyteen olivat muun muassa ulkoilu, ääneen lukeminen sekä asioinnit ja retket. Ideoita vapaaehtoisten keskinäiseen toimintaan olivat muun muassa teatteri- ja kylpyläretket, sauvakävely sekä kasvihuoneen hankinta ja yhteishoito ikäihmisten kanssa.

Miksi ideoitiin eniten ryhmätoimintaa ikäihmisille? Osallistujat haluavat tuottaa iloa ja apua ikäihmisille ja ryhmätoiminnassa moni ikäihminen pääsee osaksi vapaaehtoistoiminnan tuottamaa iloa ja tekemistä. Osallistujat toivat esille antia ja motivaatioita kartottaessa ryhmään kuulumisen, toisiin tutustumisen ja uuden oppimisen tärkeyden ja mukavuuden. Samankaltaista voisi olla myös ikäihmisten ryhmätoimintaan osallistumisen anti. Voisi vetää johtopäätöksen, että koska osallistujat itse kokevat kyseiset asiat tärkeinä ja antoisina, haluavat he ehkä tarjota niitä myös ikäihmisille, joihin kokevat samaistuvansa. Ryhmätoiminnan myötä samankaltaista positiivista kokemusta ryhmään kuulumisesta, mielekkään tekemisen lisäksi. Ihmiselle on tärkeää elämänsä aikana kuulua johonkin, osallistua ja vaikuttaa olemalla vuorovaikutuksessa toisten kanssa (Laine ym.2009: 57).

Kaikki vapaaehtoistoimintaan syntyneet ideat olivat varsin vuorovaikutteisia ja yhteisöllisiä. Ikäihminen usein kokee kanssakäymisen toisen ihmisen kanssa tärkeäksi, omat

läheiset ja ystävät saattavat asua kaukana (Laine ym.2009: 217). Osallistujat kokivat todennäköisesti sekä omien että ikäihmisten osallistumisen ja yhdessä tekemisen mahdollisuuksien lisäämisen mielekkäänä. Osallistaminen on toimijoiden ohjaamista osallistumaan, osallistamisessa tarjotaan mahdollisuuksia ja osallistumisessa tarjottuja mahdollisuuksia hyödynnetään (Rantanen – Toikko 2009: 90). Mahdollisuuksien laaja- kirjo saattoi osaltaan kiehtoa ideapajaosallistujia suunnittelemaan ryhmätoimintoja. Vanhusten viriketoiminta voi sisältää muun muassa pelejä, musiikkia, aivojumppaa, muistelua, teatteria, kirjallisuutta, keskustelua, leipomista tai valokuvausta (Laine ym.2009: 219). Vanhuksille suunnatuissa luovissa viriketoiminnoissa tavoitteina usein on muun muassa yksinäisyyden tunteen ehkäiseminen, hyvän olon tuottaminen, fyysisten taitojen ylläpitäminen, sosiaalisten kontaktien ylläpitäminen ja uudet harrastukset tai tutun harrastuksen jatkaminen. (Laine ym. 2009: 218).

Työnohjaus on vuorovaikutustilanne, jossa tapaa muita vapaaehtoistyöntekijöitä. Voi yhdessä jakaa kokemuksia ja saada tukea. Työnohjaus ylläpitää osallistujien intoa, sitoutumista ja osaamista sekä tukee jaksamista. Työohjauksen avulla voi varautua tuleviin tilanteisiin sekä käydä läpi menneitä tapahtumia, siinä korostuu koulutuksellisuus. (Syrjänen 2010: 121–125.) Voisi ajatella, että osallistujien ideoima työnohjaus, sekä koulutus, tukisi vapaaehtoisten jaksamista ja antaisi keinoja kohdata hankalia tilanteita paremmin jatkossa sekä lisäisi vuorovaikutuksellisia taitoja. On hyvä, että tuen tarve tuli esille ja että osallistujat ehdottivat koulutusaiheita sekä työnohjausta. Vapaaehtoistoiminnan ohjaajan näkökulmasta on helpompi mahdollistaa tuki, kun osallistujat ovat jo määrittäneet tuen tarvetta ja ideoineet tukimuotoja. Vapaaehtoistyötä kordinoivien on hyvä tuoda tuen saamisen mahdollisuus vapaaehtoistyöntekijöille selvästi esille, sillä vapaaehtoistyöntekijät eivät usein tiedä voivansa saada tukea ja ohjausta, eivätkä siksi sitä tule pyytäneeksi (Syrjänen 2010: 122).

5.5 Toiminta kolmannessa ideapajassa

Edellisissä ideapajoissa oli jo kartoitettu taitoja, motivaatioita ja vapaaehtoistyön antia sekä aloitettu vapaaehtoistoiminnan ideointi. Tavoitteena oli ideoiden jatkaminen sekä tarkentaminen, mahdollisesti yhdistellen ja priorisoiden. Tavoitteena oli myös miettiä miten jatketaan eteenpäin. Osallistujia kolmannessa ideapajassa oli neljä.

Kolmannen ideapajan alussa keskusteltiin ensin kaikkien kuulumisia ja sen jälkeen jokainen kertoi kaksi asiaa joiden oli kokenut ilahduttavan eilen (Summa – Tuominen

2009: 53). Seuraavaksi siirryttiin ”Mikaelin myötämanipulointi”-harjoitukseen, jossa oli tarkoituksena mielikuvamatkan kautta turvallisen hahmon luominen ja sitä kautta löytää rauhallinen ja itsevarma tunne. Harjoituksessa pysähdytään miettimään henkilöä tai tilannetta, jossa on kokenut myönteisiä tunteita ja jolloin on ollut turvallinen ja hyvä olo (esim. kesämökin laiturilla). Sitten ajatus suunnataan rauhalliseen hengittelyyn ja läsnäoloon, ajatellaan sitä itselle tärkeää hetkeä tai henkilöä. Asetetaan käsi sydämen päälle ja tunnetaan kuinka myönteiset tunteet valtaavat sen alueen. Voi tuntea muun muassa lämpöä, mielihyvää, keveyttä rintakehässä ja sydämen alueella. (Aalto-Setälä – Saarinen 2014: 35.)

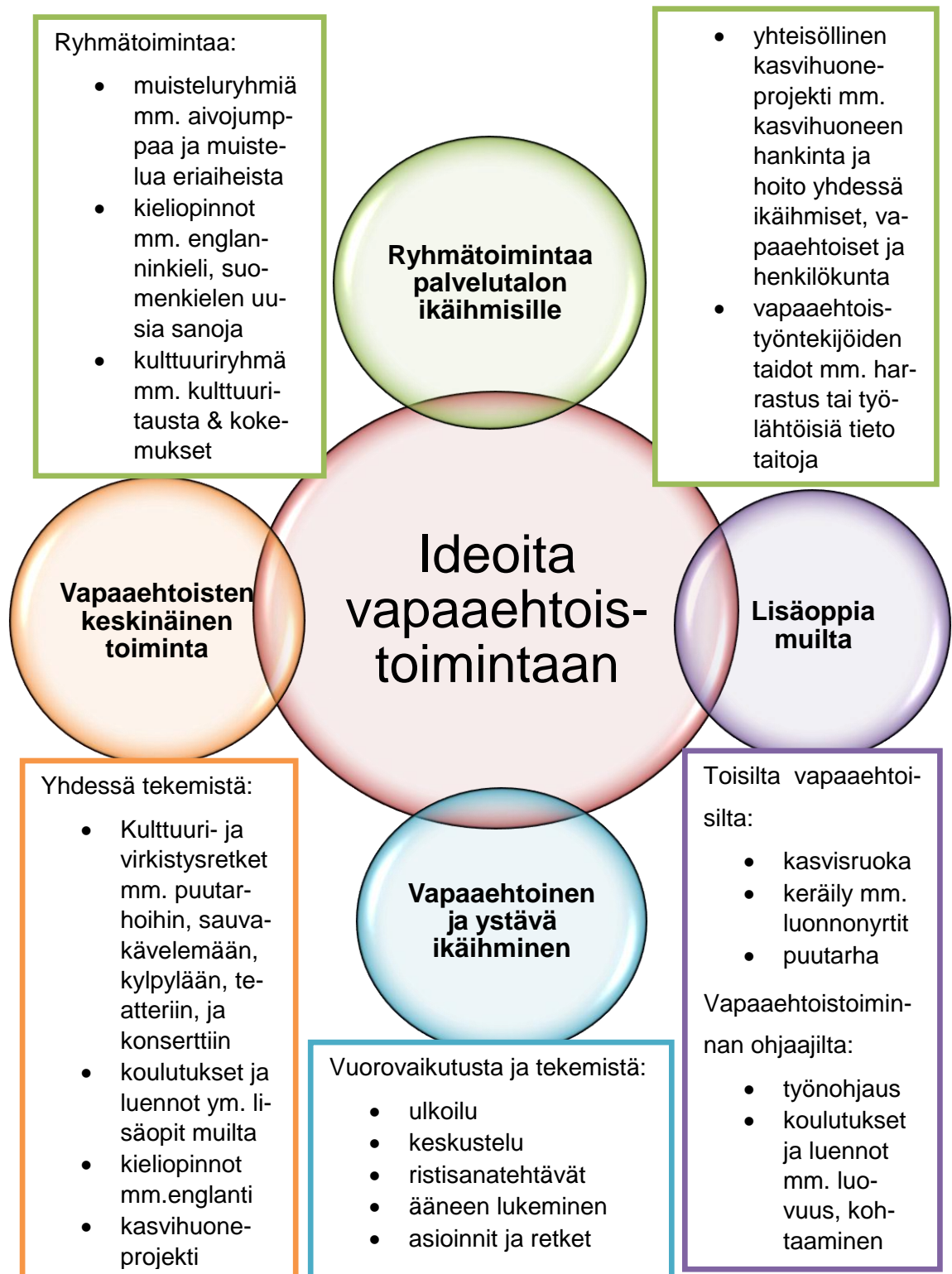
Koska osallistujia ei ollut suurta määrää ja he mieluiten etenivät keskustellen, niin ideoita ei priorisoitu millään erillisellä menetelmällä. Osallistujat miettivät, kuka olisi kiinnostunut tuottamaan ryhmätoimintaa ikäihmisille, minkälaiseen toimintaan osallistujat haluaisivat itse osallistua ja mitä toivottiin vapaaehtoistoiminnan ohjaamisen osalta. Osallistujat miettivät myös milloin olisi mahdollista aloittaa virikeryhmiä. Sovittiin että aiheista jatketaan seuraavalla kerralla taas tarkentamista ja suunnittelua.

Ideat on ryhmitelty neljän otsikon alle:

- 1) Ryhmätoimintaa palvelutalon ikäihmisille
- 2) Vapaaehtoisten keskinäinen toiminta
- 3) Lisäoppia muilta
- 4) Vapaaehtoinen ja ystävä ikäihminen.

Ideoiden sisältöä on jo avattu aiemman ideapajan tuloksissa. Vapaaehtoiset korostivat, että palvelutalon ikäihmisten osallistumismahdollisuuksien lisääminen nähtiin tärkeänä ja ideoita ryhmätoimintaan syntyikin eniten. Ideat ovat koostettuna kuviossa 5.

Ideapajan päätteeksi tehtiin naurujooga -harjoitus. Siinä seisotaan avoimessa asennossa, katse ylöspäin ja kädet sivuille levitettyinä. Sitten teeskennellään naurua (hih-hih-hoh-hoh-hah-hah), kunnes nauru syntyy aidosti. Pyritään nauramaan keuhkot tyhjiksi, hengittämällä ensin keuhkot täyteen ja nauramalla ne tyhjiksi. Voi myös ”rajähtää” nauramaan, ensin taivuttaen selkää taakse ja nostamalla kädet pään päälle hengitystä pidättäen. (Aalto-Setälä – Saarinen 2014: 106.) Lopuksi osallistujilta pyydettiin suullisen palautteen lisäksi postikorttipalaute. Yksi osallistujista lähti aiemmin, joten hänen palautteensa oli ainoastaan suullisena annettu. Palautteet on koostettu arviointi alaluussa. Fasilitaattori myös kiitti kaikkia osallistuneita ideapajan päätteeksi.



Kuvio 5. Koonti ideoita vapaaehtoistoimintaan -teemasta.

5.6 Tulokset kolmannesta ideapajasta

Keskustelu oli vilkasta ideoista sekä mitä niistä olisi mahdollista toteuttaa ja mistä aloittaa. Tunnelma oli avoin ja rentoutunut. Muisteluryhmä, suomen kieleen liittyvä ryhmä, sekä englanninkielen opiskeluun liittyvä ryhmä olivat aiheita joista kaavailtiin voitavan aloittaa. Kasvisruoka ja yrtti -aiheet kiinnostivat osallistujia ja heille oli herännyt halu oppi niistä lisää. Oli useita ideoita muun muassa muisteluun, aivojumppaan, esineiden tunnistamiseen ja vaatehistoriaan, joten vapaaehtoiset yhdistelivät kyseisiä teemoja. Yksi osallistuja kertoi voivansa tuoda isoäitinsä hääyöpaidan muisteluryhmään, keskustelua virittämään.

Kolmannessa ideapajassa heräsi keskustelua siitä, että on hyvä muistaa kuinka tärkeää kanssakäyminen on ikäihmisille ja vähäkin auttaa. Keskusteluissa tuotiin esiin että moni palvelutalon ikäihminen kiittää aidosti ja suoraan vapaaehtoista avusta ja läsnäolosta. Kiitoksen saamisesta tulee hyvä mieli, hyvä mieli koettiin vapaaehtoistyön tekemisen antina, jonka kaikki vapaaehtoiset mainitsivat antia kartoitettaessa. Kiitoksen saaminen motivoi vapaaehtoistyöntekijää, se tuli esille ensimmäisessä ideapajassa.

Keskusteluissa osallistujat pohtivat tilanteita, joissa ei saa ikäihmiseltä palautetta. Kyseiset tilanteet koettiin hankaliksi, koska vapaaehtoiselle jäi epäselväksi onko avusta hyötyä ja haluaako palvelutalon ikäihminen apua, seuraa ja tekemistä vai ei. Keskustelu aiheesta linkittyi ensimmäisen ideapajan keskusteluun ikäihmisen kanssa yhdessä ulkoilusta, on hankalaa jos vapaaehtoinen ei ole varma haluaako ikäihminen tehdä kyseistä asiaa jos hän tuntuu epäroivältä. Yksi osallistujista mainitsi:

”jos ei saa mitään palautetta, tai kiitosta vanhukselta niin alkaa miettimään onko tästä mitään hyötyä”.

5.6.1 Reflektointi

Tässä alaluvussa reflektoidaan pajatoteutusta ja esille nousseita teemoja muun tutkimustiedon valossa. Ryhmätyömenetelmät olivat harkittuja, niiden tarkoituksena oli olla positiivisia, jännitystä poistavia ja keskittymistä edistäviä. Ideapajan alussa keskustelussa alkuun pääsemistä varten osallistujat vaihtoivat kuulumisia sekä nimesivät kaksi asiaa, jotka ilahduttivat kyseisenä aamuna. Siitä jatkettiin Mikaelin myötämanipulointi harjoitukseen (Aalto-Setälä – Saarinen 2014: 35) jonka tehtävänä oli mielikuvamatkan

myötä tuottaa ideapaja osallistujille rauhallisuutta, läsnäoloa ja itsevarmuutta. Alkuaktiiviteettien on hyvä olla rauhallisia, niiden tarkoitus on saada kaikki kokemaan itsensä tervetulleiksi (Summa – Tuominen 2009: 53). Naurujoogan avulla voi saavuttaa innostuneen ja iloisen mielialan (Aalto-Setälä – Saarinen 2014: 105). Naurujoogan tarkoituksena oli lopuksi rentouttaa ja hauskuuttaa ideapaja osallistujia sekä toimia loppuhuipennuksena. Turvallisessa ryhmässä hulluttelu vähentää jännitystä ja houkuttelee ihmistä ulos kuorestaan (Heiska –Hoikkala – Martin – Syvälahti 2012: 83).

Ikäihmisen identiteetti voi voimistua hänen ja kuuntelijan vuorovaikutuksen ansiosta, sillä vuorovaikutus voimistaa muistelemista. (Siltala 2013: 52.) Ryhmässä muistelemisesta on siis ikäihmiselle paljon hyötyä, tekemisen lisäksi. Elämänpolkua pystyy muistelemaan ideapajaosallistujien suunnittelemissa muisteluryhmissä muun muassa juhlien, juhlapyhien, tuttujen tapojen ja tavaroiden kautta. Osallistujia kiinnosti kielellisten opintojen järjestäminen, suomen kielen sanojen merkityksiä pohtivaa ryhmää sekä englanninkielen keskusteluryhmää suunniteltiin. Uuden oppiminen on omiaan edistämään ikäihmisen täyttä osallistumista yhteisössään, vielä kun oppiminen tapahtuu ryhmässä, on siinä lisäksi vuorovaikutukselliset hyödyt. Minuuden tunne vahvistuu, jos vanhus löytää merkityksen elämälleen (Siltala 2013: 8). Merkityksiä voi luoda monet asiat, esimerkiksi muistelun, muiden seuran ja uuden oppimisen voisi ajatella olevan tekijöitä, jotka auttavat merkityksen löytymistä. Palveluasuminen ja pitkäaikainen ylläpito ei tule sisältyä ainoastaan fyysisistä tarpeista, vaan myös henkisistä tarpeista huolehtimista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007).

Osallistujat kokivat, että epävarmuutta vapaaehtoistyöhön loi palautteen ajoittainen puuttuminen, mutta usein vapaaehtoisia kiitettiin ja he kokivat vuorovaikutuksen olevan palvelutalon ikäihmiselle erittäin tärkeää. Palautteen pohtiminen suuntasi osallistujien keskustelua aiempaan keskusteluun ulkoilusta, itsemääräämisoikeudesta ja kohtaamisesta. Osallistujia mietityttivät ikäihmiset joiden osallistumishalusta ei oltu ihan varmoja, esimerkiksi osa palvelutalon ikäihmisistä oli ulkoilujen suhteen epävarmoja. Osallistujat halusivat kunnioittaa ikäihmisen vapautta valita, mutta mahdollisuutta ulkoiluun he tarjoaisivat toistekin. Asiakkaan itsemääräämisoikeutta, ja osallistumista omien asioiden päätöksentekoon tulee kunnioittaa (Laine ym.2009: 191). Suostumusta edellytettäessä tunnustetaan mahdollisuus kieltäytyä myös jostain itselle hyvästäkin. Kun antaa suostumuksensa, tulee sen tapahtua vailla pakkoa tai stressiä, sekä ymmärtäen tilanteen. (Baggini – Fosl 2012: 200–201.)

Moderni yhteiskunta ja individualistinen ajattelu on tehnyt jokseenkin hankalaksi tarjota apua toisille. Saatetaan kokea hankalaksi ”tunkeutua” toisen yksityiselämään, eikä olla varmoja miten avuntarjous koetaan. Auttamisen voi siten nähdä hyvin rohkeana ja opettavaisena. (Eskola 2001:206–207.) Osallistujat toivat esille pohdinnoissaan juuri kyseistä hankaluutta ja epävarmuutta ikäihmisen suhtautumisesta avuntarjoukseen. Oleellista tietoa jota ikäihmisen palaute ja mahdollinen kiitos antaa vapaaehtoistyöntekijälle, on se haluaako ikäihminen apua ja miten hän kokee saamansa avun.

Itsenäinen tai avustettu ulkoilu on ikäihmiselle tärkeää, osa iäkkäistä joutuu vähentämään haluamaansa ulkoilua avun puuttuessa. Vapaaehtoinen ulkoiluystävä voi tarjota apua ulkoiluun. Ulkoilua on suunniteltava kunkin ihmisen voimavarojen mukaan, keskittyen asioihin joita iäkäs pystyy ja haluaa tehdä. Ulkoiluun kannustaminen ja innostaminen positiivisessa mielessä voi auttaa iäkästä uskomaan omiin kykyihinsä. Tulee varmistaa, että ulkoillaan ikääntyneen omien arvojen, toiveiden ja tarpeiden mukaan. (Karvinen – Salminen – Säpyskä-Nordberg – Vuorjoki-Andersson 2011: 6.) Tärkeää on, että osallistujat haluavat tarjota ulkoiluapua ikäihmisille, koska iso osa ikäihmisistä tarvitsee apua pystyäkseen ulkoilemaan ylipäättään tai varsinkin ulkoilemaan turvallisesti. Ikäihmisen voimavarat, toiveet ja lupa kieltäytyä ovat huomioitavia asioita ulkoiluavun järjestämisessä ja osallistujat halusivatkin huomioida kyseisiä asioita.

5.7 Toiminta neljännessä ideapajassa

Tavoitteena neljännessä ideapajassa oli edellisistä ideapajoista syntyneiden ideoiden jalostaminen ja suunnitelmien konkretisointi. Osallistujia ideapajassa oli neljä.

Neljännen ideapajan alussa ensin keskusteltiin kaikkien kuulumisista. Sen jälkeen edettiin ”joo-ja”-harjoituksella. Kyseisessä harjoituksessa on tarkoituksena rakentaa positiivisella tavalla ideointia ja yhteistyötä, niin ettei tyrmätä toisen ideaa sanomalla mutta, vaan sanotaan esimerkiksi ”joo, tuo on ideana hyvä, ja siihen voisi vielä lisätä...”. (Nummi 2007: 37.) Harjoitusta tehtiin useampi kierros ja osallistujat intoutuivat ideoihin jotka olivat luovia ja niin epärealistisiakin, että ne kirvoittivat keskustelua.

Kolmannen ideapajan kiitos- ja palautekeskustelujen innoittamana fasilitaattori antoi vapaaehtoisille pohdittavaksi keskustelunaiheisiin liittyviä kysymyksiä. Osallistujat siirtyivät yhdessä miettimään, minkälaista palautetta he ovat saaneet palvelutalon ikäihmisiltä. Osallistujat pohtivat myös, mitä hyötyä vapaaehtoisten avusta on ikäihmisille.

Osallistujat pyrkivät lisäksi eläytymään palvelutalon ikäihmisen tilanteeseen, miettien mitä haluaisivat itse ikäihmisinä vastaavassa tilanteessa vapaaehtoisten mahdollistavan heidän elämässään.

Edellisissä ideapajoissa aloitetuista ideoista jatkettiin, niitä tarkentaen ja yhdistellen. Alustavia aikatauluja mietittiin. Osallistujat tarkensivat suunnitelmia keskustellen, ja osa oli ideapajojen välillä etsinyt materiaaleja ryhmätoiminta-aiheisiin liittyen. Osallistujat päättivät, että vapaaehtoisten kuukausipalaverissa ideoita esitetään ja muita innostetaan mukaan, jonka jälkeen kokoonnutaan vielä käymään läpi lopullinen suunnitelma.

Ennen lopetusta tehtiin vielä tehtävä, jossa fasilitaattori oli valmisteellut kymmeniä erilaisia positiivisia ja kannustavia lauseita sekä sanoja, jotka olivat leikattu siirreltäviksi. Jokainen osallistuja valitsi ja lisäsi toisten osallistujien paperiin kaksi positiivista sanaa tai lausetta esimerkiksi ”hienosti ajateltu” tai ”olet mukava”.

Postikorttipalautetta ei kerätty neljännessä ideapajassa vaan laajempi loppupalautte ideapajoista. Palaute on koostettu arviointi luvussa. Fasilitaattori kiitti kaikkia osallistujia ideapajan päätteeksi.

5.8 Tulokset neljännessä ideapajasta

Ideapajoista pääideaksi muodostuivat työnimeltään ”vapaaehtoisten vahvuudet”-ryhmät ikäihmisille, joihin myös vapaaehtoiset itse voisivat halutessaan osallistua. Suunnitelmana vapaaehtoisten ohjaamat virikeryhmät, ohjaus tapahtuisi pareina, omien osaa-alueiden ja kiinnostusten kohteiden mukaisten aiheiden innoittamina. Parityöskentely koettiin mielekkäämmäksi tavaksi aloittaa ryhmien ohjaaminen, kuin yksin. Virikeryhmiä olisi tarkoitus järjestää kerran tai kaksi kertaa kuukaudessa, aiheet ja ohjaajaparit vaihtuvat. Kesäkuussa aloittavat muisteluryhmä sekä ”sanat” ryhmä, jotka mahdollisesti jatkuvat syksyllä. Osallistujat olivat jo miettineet, sekä selvitelleet joitain materiaaleja kyseisiin ryhmiin. Englanninkielinen keskusteluryhmä vapaaehtoisille ja ikäihmisille herätti kiinnostusta ja yksi osallistujista oli miettinyt siihen jo materiaaleja valmiiksi, idea haluttiin esittää ensin muille vapaaehtoisille, jonka jälkeen suunnitella sen mahdollista aloitusajankohtaa.

Osallistujat ehdottivat, että kulttuurit -idea otetaan myös parikiertoihin mukaan, jos siihen löytyy innostuneita. Kulttuuriryhmä voisi sisältää vapaaehtoisten ja henkilökunnan

ulkomailla elämisen kokemuksia tai oman kulttuuritaustan kokemuksia. Ikäihmisten omat kulttuurikokemukset otettaisiin myös vastaan, jos löytyisi innostuneita niistä kertomaan.

Yrtit ja kasvisruoka kiinnostivat ja kasvisruokailtamaa vapaaehtoisille sekä yrtit aiheista luentoa mietittiin. Niistä haluttiin keskustella muiden vapaaehtoisten kanssa. Pihatalkoot, puutarha- ja kasvihuoneaihe kiinnostivat. Osallistujat kaavailivat, että pihatalkoot esimerkiksi kaksi kertaa vuodessa olisi mahdollista aloittaa, yhdessä henkilökunnan ja ikäihmisten kanssa. Kasvihuone vaatii budjetointia ja suunnittelua sen tulisi olla tarpeeksi tilava, jotta myös pyörätuolilla pääsisi sinne sisään. Kasvihuoneenhoito olisi yhteisvastuullinen vapaaehtoisten, palvelutalon ikäihmisten sekä henkilökunnan kesken.

Vapaaehtoistoiminnan ohjaukseen esitettiin ideoita jo aiemmin ja niiden sisältöä ja tarkoitusta tarkennettiin. Osallistujat toivoivat, että vapaaehtoisten kuukausikokouksessa kannustettaisiin tuomaan esiin ehdotuksia heidän yhteisestä toiminnasta, silloin voisi kysyä toisia mukaan esimerkiksi risteilylle, teatteriin tai saunakävelemään, eli saada ystäviä mukaan harrastuksiin ja rentoihin. Osallistujat kokivat, että on helpompi tavatessa sopia yhteisistä menoista, kuin vain sähköpostitse. Toivottiin myös, että muuttaman kerran vuodessa voisi olla ryhmätyönohjausta vapaaehtoisille esimerkiksi kuukausikokouksen yhteydessä. Vapaaehtoiset voisivat tuoda esille työnohjaukseen haluamiinsa keskustelunaiheita etukäteen ja ne osallistuisivat jotka haluaisivat. Työnohjauskerroilla voisi käydä tarkemmin läpi tilanteita tai tunteita joita vapaaehtoistyössä kohtaa. Ehdotettiin myös kohtaamisen taitojen koulutusta palvelutalon vapaaehtoisille, koska vapaaehtoistyössä tulee eteen tilanteita joissa ei aina tiedä miten toimia tai tilanteet jäävät mietityttämään. Kaikki vapaaehtoistoiminnan ohjaukseen esitetyistä toiveista ovat käytännöllisiä ja voidaan järjestää.

5.8.1 Vapaaehtoistyöntekijöiden avun anti palvelutalon ikäihmisille

Vapaaehtoistyöntekijöiden avun anti palvelutalon ikäihmisille -teema koostuu alateemoista: ikäihmisten hyöty vapaaehtoisten avusta, ikäihmisten kertoma palaute vapaaehtoisille ja mitä itse palvelutalon ikäihmisenä haluaisi vapaaehtoisten mahdollistavan.

Osallistujat kokivat ikäihmisten hyötyvän vapaaehtoisten avusta saaden apua, seuraa ja ystävyyttä. Osallistujat kokivat läsnäolonsa tuovan ikäihmisille vaihtelua, tuulahdusta

ulkomaailmasta sekä mahdollisuuksia päästä retkille ja ulos. Ikäihmisillä joilla on heikonäkö, oli avunansioista mahdollisuus kuunnella ajankohtaisia lehtiä tai kirjoja ääneen luettuna ja sitä myöten seurata ajankohtaisia asioita.

"Jos vanhus ei näe, niin voi lukea ääneen vanhukselle". "Ajankohtaista asiaa, ja tuulahdusta ulkomaailmasta". "Osallistumisen iloa". "Seuraa ja ystäviä". "Tyytyväisyyttä apuun, ja seuraan". "Yhdessä tekemistä".

Ikäihmisten antaman palautteen kerrottiin olleen aina positiivista, kiitollisuutta avusta ja seurasta. Palaute koettiin tärkeäksi ja motivoivaksi. Osallistujat pohtivat, että aina ei palautetta ole saanut, joten mahdollinen negatiivinen palaute ei niinkään tule esille, jos sellaista on. Ikäihmisten antamana palautteena kerrottiin muun muassa:

"Mukava saada ystäviä". "Halutaan koiraystävää käymään, koska sitä on niin mukava rapsuttaa". "Tulen mukaan kaikkiin harrastuksiin, kunhan minut sinne avustetaan". "Kiitos kun avustit minua retkellä". "Kiitos, kun luet niin hyvin ääneen".

Osallistujat pohtivat, jos itse asuisivat palvelutalossa ikäihmisenä, niin mitä he haluaisivat vapaaehtoisten avulta. He haluaisivat ajoittain ravintolaan syömään, usein ulos kävelyille sekä kulttuuriretkille kuten teatteriin, konserttiin ja taidenäyttelyihin. Haluttaisiin päästä säännöllisesti palvelutalon harrasteiden ja tapahtumien lisäksi myös muualle nauttimaan kulttuurista ja harrasteista, omien voimien mukaan.

"Haluaisin usein palvelutalosta muualle, vaikka ostoksille ja ravintolaan". "Haluaisin usein ulos raittiiseen ilmaan". "Kävisin varmasti kaikissa palvelutalon tapahtumissa ja harrastuksissa jos vaan jaksaisin, haluaisin kuitenkin muuallekin päästä". "Lähtisin avustajan kanssa teatteriretkille, ja konsertteihin".

5.8.2 Reflektointi

Tässä alaluvussa reflektoidaan pajatoteutusta ja esille nousseita teemoja muun tutkimustiedon valossa. Neljännessä ideapajassa käytetyt ryhmätyömenetelmät olivat tarkkaan harkittuja. "Joo-ja"-harjoitus osoitti osallistujien luovuutta ja hyvää yhteistyötä, mutta myös harjoituksen vaikeutta. On vaikea olla lisäämättä mutta-sanaa, ja olla esittämättä omaa mielipidettä asiasta varsinkin jos se on päinvastainen. Se toimi hyvänä harjoitteena rakentaa yhteistyötä, niin ettei tyrmätä toisen ideaa. Kyseisen harjoituksen tekemiseen on useampia tapoja, mutta se sopii hyvin juuri ideointitilanteeseen valmistautumiseen (Vehkaperä 2013: 118).

Ryhmämenetelmät auttavat kaikkia ryhmänjäseniä sitoutumaan suunnitelmiin ja käyttämään omaa osaamistaan, se motivoi osallistumaan toimintaan. Kestää useampi tapamiskerta yllämainittujen toteutumiseen. (Summa – Tuominen 2009: 28). Ennen lopetusta tehdyssä tehtävässä, ideapaja osallistujat pääsivät antamaan toisilleen positiivista ja kannustavaa palautetta. Tarkoituksena oli luoda positiivista vuorovaikutusta osallistujien välille.

Haastavaa on muuntaa ideat käytännön toimintaehdotuksiksi. On mietittävä mihin ryhmä on valmis sitoutumaan, mitkä ideat ovat toteuttamiskelpoisia, sekä miten edetään että saavutetaan halutut asiat. (Summa – Tuominen 2009: 28). Kolmannessa ja neljännessä ideapajassa ideoita priorisoitiin osallistujien haluamalla tavalla eli keskustellen ja ideoita yhdistellen. Kehittämistilaisuudessa tulisi käyttää vähintään yhtälailla aikaa ideoiden käytäntöön viemisen ratkaisujen mietintään, kuin itse ideointien luontiin on kulu-
nut (Vehkaperä 2013: 111). Osallistujien tuottamien ideoiden työstämiseen yhdistellen, täydentäen ja priorisoiden toteutuskuntoon käytettiin runsaasti aikaa ideapajoissa. Ryhmätoiminnot, joita osallistujat suunnittelivat ikäihmisille, kiinnostivat myös heitä itseään osallistumismielessä. Osallistujat suunnittelivat niiden ryhmien aloitusta, joille vapaaehtoiset ohjaajat löytyisivät sekä joista olisi mahdollista aloittaa ilman budjetointia.

Sosiaali- ja terveysalalla monikulttuurisuus näkyy muun muassa asiakaskuntien ja työyhteisöjen monikulttuurisuutena. Kansainvälisyys edellyttää kulttuuritietämystä, ja oman kulttuurin esiintuominen edistää ymmärrystä kulttuureista. Toisen kulttuurin ymmärtäminen auttaa arvostamaan monimuotoisuutta. (Laine ym. 2009: 193–194.) Osallistujat ehdottivat, että kulttuuriryhmä otettaisiin mukaan toteutettaviin ryhmätoimintoihin, jos innostuneita vetäjiä löytyisi. Idea koettiin tärkeäksi suvaitsevaisuuden ja oppimisen mahdollisuudeksi.

Osallistujat halusivat toteuttaa ryhmienohjaamisen parityöskentelynä, koska sen koettiin helpottavan suunnittelua ja koska ryhmiin osallistuvien lukumäärää ei voinut ennakoita. Yhteiskyky ja yhteishalu lisäävät työmotivaatiota ja edistävät hyvien tulosten saavuttamista (Laine ym.2009:49). Ryhmien jatkosuunnittelussa osallistujat kokivat olevan oleellista hyödyntää niihin osallistuvien toiveita ja kiinnostuksen kohteita, esimerkiksi ”sanat”-ryhmän teemoissa, sekä englanninkielen sanastoaiheiden valinnassa. Osallistujat itse olivat hyvin innostuneita ryhmien sisällöistä. Ryhmän ohjaajan oma innostus saa aikaan innostusta osallistujissa (Laine ym.2009: 228).

Käyttäjän rooliin eläytyminen-harjoitus on yksi ideointimenetelmä. Ryhmän jäsenille voi olla silmiä avaavaa eläytyä jollain tapaa erilaisten ihmisten rooleihin. (Vehkaperä 2013: 121.) Osallistujat eläytyivät ikäihmisen rooliin miettien mitä itse haluaisivat vapaaehtoisten mahdollistavan. Osallistujien vastausten perusteella vaikutti siltä, että he haluaisivat jatkaa totuttuja harrastuksia vaikka asuisivatkin palvelutalossa ikäihmisinä, sillä muun muassa ulkoilemaan pääseminen ja kulttuuriharrastusten ylläpito koettiin tärkeäksi.

Uudet kokemukset ja mahdollisuudet voivat kasvattaa eheyden tunnetta. Jos ikäihminen elää ilman valinnan ja vaikuttamisen mahdollisuutta, hän helposti kokee että elämä on turhaa. (Siltala 2013: 18.) Fyysisen ja psyykkisen aktiivisuuden ylläpitäminen tukee kognitiivisia ja henkisiä kykyjä ja sitä myötä muistitoimintoja. Yksilön elämäntilanne ja kiinnostuksen kohteet ovat oleellisia huomioitavia asioita aktiivisuuden ylläpitämisessä. (Siltala 2013: 81). Se että palvelutalon ikäihminen pystyy valitsemaan itselleen mieleisiä aktiviteetteja, ylläpitää siis eheyden tunnetta sekä kognitiivisia ja henkisiä kykyjä. Vapaaehtoisten apu on omiaan lisäämään yksilön valinnanmahdollisuuksia.

Osallistujat kokivat vapaaehtoisten avun hyötynä ikäihmisille olevan muun muassa ilo, seura, vaihtelu, linkki ulkomaailmaan ja ystävystyminen. Ikäihmisiltä saadun palautteen sisältö (vapaaehtoisten kertoma) oli hyvin vastaava, kuin mitä osallistujat ajattelivat ikäihmisten hyötyvän heidän avustaan. Ikäihmiset olivat ilmaisseet ideapajaosallistujille kiitollisuuttaan muun muassa ystävien saamisesta, koiran seurasta, retkistä ulkomaailmaan ja harrastuksiin pääsemisestään. Selvä on että vapaaehtoistyöstä on iloa sekä saavalle, että antavalle osapuolelle. Palautteen saannin tärkeys siis korostuu entistään, koska sen avulla hahmotetaan parhaiten avun antamisen merkitystä. Palautteen saaminen ja antaminen on tärkeää jokaiselle ihmiselle, palaute voi antaa voimia ja motivoida (Laine ym.2009: 246).

5.8.3 Koontikerta

Osallistujia ideapajojen koontikerrassa oli viisi. Ideapajojen pääideat käytiin läpi ja ideoiden saamasta vastaanotosta vapaaehtoisten kuukausikokouksessa keskusteltiin. Muisteluryhmään, ”sanat”-ryhmään, yrtit luennolle sekä englanninkieliseen keskusteluryhmään löytyi monia kiinnostuneita osallistujia ja ohjaajia. Kohtaamisen -koulutusta kaavailtiin marraskuiksi 2016. Sovittiin, että vapaaehtoisten kuukausikokouksiin varataan aikaa vapaaehtoisten keskinäisen tekemisen ideoille ja että järjestetään muutama kerran vuodessa kokouksen yhteyteen ryhmätyönohjauksellinen kerta.

Muihin ryhmätoimintaideoihin sovittiin palattavan, kulttuuriryhmä ja kasvihuoneprojekti ideat vaativat muidenkin kuin vapaaehtoisten innostamista mukaan sekä erillisiä suunnittelukertoja. Kasvihuoneajatus kiinnosti monia, mutta idea olisi riippuvainen budjetista, eli asia jäi selvittelyyn. Kasvisruokailtamat vapaaehtoisille päätettiin jättää harkintaan, ”nyyttikestit” ajatus koettiin helpommaksi järjestää, kuin yhdessä kokkaaminen.

Osallistujat kokivat, että ideat otettiin hyvin ja kannustavasti vastaan ja kaikkien mielestä toteutus voitaisiin konkreettisesti aloittaa. Ensimmäisinä kesäkuussa alkavien ryhmien paikka ja ajankohta sekä tarkemmat nimet lyötiin lukkoon ja niiden sisällöistä keskusteltiin. Sovittiin, että ”sanat”-ryhmän vetäjät luonnostelevat mainosehdotelman. Mainokset laitettaisiin ennen ryhmäajankohtia palvelutalon hisseihin, ryhmätilojen seinille, ja tiedoksi hoitotiimeille

6 Arviointi

Tässä opinnäytetyössä käytetty teoriatausta ja monipuolinen kirjallisuus ovat omiaan osoittamaan, että opinnäytetyön tekijä on perehtynyt opinnäytetyön aiheeseen kattavasti. Vaikka aineiston koko ei ole suuri, on se riittävä ja kattava, opinnäytetyön tehtävän onnistumiselle. Kehittämistoiminnassa ei välttämättä saavuteta aineiston saturatiopistettä, koska aineistot ovat usein pieninä ja muuntuvia (Rantanen – Toikko 2009: 124). Aineiston määrä on laadullisessa tutkimuksessa tutkimuskohtainen, vastauksia tarvitaan sen verran kuin on välttämätöntä (Eskola – Suoranta 1998: 63). Aineistosta on nostettu tutkimustehtävää valaisevia teemoja ja sitaatteja on käytetty kuvaamaan aineistoa, sekä valaisemaan tulkintaa. Onnistuneessa teemoittelussa, tutkimustekstissä tulee näkyä sekä empirian, että teorian vuorovaikutusta (Eskola – Suoranta 1998: 176). Kehittämistehtävä, siihen liittyvä toiminta ja tulokset ovat analysoitu ja reflektoitu, sekä tuotu selvästi esille. Benchmarking- luku, ja palvelutalon vapaaehtoistoiminnan kuvaus, selventävät vapaaehtoistoiminnan toimintaympäristöä, sisältöineen ja tehtävineen, jossa ideapajaosallistujat vapaaehtoistyötään tekevät ja kehittävät. Kehittämistoiminnan organisointi edellyttää toimintaympäristön ja toimijoiden hahmottamista (Rantanen – Toikko 2009: 77). Teoria kuvaa myös vapaaehtoistoimintaa kattavasti, muun muassa sen vaikuttavuutta ja merkitystä.

Tässä arviointi -luvussa käydään läpi ja reflektoidaan osallistujien antamia postikorttipalautteita sekä loppupalautteita. Lisäksi arvioidaan tämän opinnäytetyön tekijän roolia, ja tämän toimintatutkimuksen eettisyyttä sekä kehittämisprosessia ja ideapajoja. Kootujen tulosten jälkeen, luvuissa johtopäätös ja pohdinta, syvennyttään myös tämän toimintatutkimuksen luotettavuuden arviointiin muun muassa vaikuttavuuden, ja osallistujien voimaantumisen kautta sekä pohditaan koko opinnäytetyön prosessia ja tulosten levittämistä.

6.1 Pajakohtaiset palautteet

Ideapajan osallistujilta pyydettiin lyhyttä palautetta postikorteilla ja suullisesti sekä ideapajojen päätteeksi pidempi loppupalaute. Seuraavaksi käydään tarkemmin läpi lyhyiden palautteiden eli pajakohtaisten palautteiden sisältöä.

Osallistujien palaute ensimmäisestä ideapajasta oli positiivinen. Palaute kysyttiin postikortilla välittömästi ideapajan jälkeen. Kysymyksiin ”Mitä jäi mieleen?”, ”Miltä tuntui?”, ja ”Terveiset/muu palaute?” osallistujat vastasivat seuraavasti:

Vastaaja 1: ” Mukava rento tunnelma, ja kiva samanhenkinen ryhmä, kiitos!”.

Vastaaja 2: ”Monipuolinen tapa käsitellä asioita. Tuli uusia puolia ystävävapaaehtoisista esiin. Tuntui positiiviselta tavalta käsitellä asioita. Jatketaan samaan malliin”.

Vastaaja 3: ”Olemme monitaitoinen ryhmä, osaamista löytyy monelta alalta. Oli yllättävän helppoa olla mukana”.

Vastaaja 4: ”Tutustui paremmin toisiin vapaaehtoisiin. Oli aktivoiva toimintatuokio”.

Vastaaja 5: ”Innostuneet ihmiset. Vapaaehtoiset ovat positiivisia ja auttavaisia. Pirteitä eläkeläisiä”.

Vastaaja 6: ”Mukava kuulua ryhmään. Tosi positiivinen tunnelma. Hyvältä tuntui. Vapaaehtoiset ovat todella taitavia”.

Palautteen perusteella pystyi tulkitsemaan, että ryhmässä toimiminen ja keskustelut tuntuivat osallistujista mielekkäiltä. Osallistujat kokivat oppivansa toisistaan uusia asioita, ja huomasivat osallistujilla olevan paljon taitoja. Mukanaolo koettiin helppona ja positiivisena. Suullisessa palautteessakin, osallistujat kertoivat että tunnelma oli positiivinen ja että oli hieno kuulla toisten osaamisista ja harrastuksista.

Palaute toisessa ideapajassa kysyttiin myös postikortilla välittömästi ideapajan jälkeen. Osallistujat vastasivat seuraavasti:

Vastaaja 1: ” Kiitos, oli taas mukavaa, aika vain loppui”.

vastaaja 2: ”Hyviä ja monipuolisia ajatuksia, joista varmasti syntyy loppumetreillä konkreettisia ja toteuttamiskelpoisia toimintoja”.

Vastaaja 3: ”Kiinnostavia keskusteluja. Aivot kyllä heräsivät toimimaan. Puutteet oli paljon vanhan muistelussa”.

Vastaaja 4: ” Paljon pohdittavaa. Mukava tuokio, palaveri. Mielenkiintoista meillä”.

Postikorttipalautteista sekä suullisesta palautteesta nousi esille, että osallistujat pitivät pajan keskustelevasta luonteesta. He kertoivat, että aika kului nopeasti ja kokivat, että syntyi hyviä ajatuksia ja mielenkiintoisia keskusteluja. Kritiikkinä yksi osallistujista kertoi, että hänen mielestään alussa edellisen pajan tuotosten kertaus ja täydentäminen

tuntui turhalta ja että loppuosan ideointi tuntui mielenkiintoisemmalta. Yhdessä keskustellen etenemistä pidettiin mielekkäimpänä tapana jatkaa.

Palaute kolmannesta ideapajasta kysyttiin samoin postikortilla välittömästi ideapajan jälkeen. Kysymyksiin ”Mitä jäi mieleen?”, ”Miltä tuntui?”, ja ”Terveiset/muu palaute?” osallistujat vastasivat seuraavasti:

Vastaaja 1: ”Olen odottavalla kannalla. Puutarha kiinnostaa”.

Vastaaja 2: ”Hyviä ideoita. Jatketaan näin”.

Vastaaja 3: ”Syksyllä jatkoa, ja uuden aloitukset”.

Pajakohtaisista palautteista tuli esille, että osallistujat olivat jo odottavalla kannalla ideoiden toteutuksen suhteen. Osallistujat kertoivat, että ideoita oli runsaasti ja vaikutti, että niistä voi saada toteutuskelpoisia. Oli vielä tarkennettava kuka tekisi mitä ja milloin, ja myös keskustelua herätti se, mitä palvelutalon ikäihmiset ajattelisivat. Osallistujat miettivät, että luultavasti samankaltaiset aiheet kiinnostavat palvelutalon ikäihmisiä kuin heitäkin ja ryhmätoiminnot ovat palvelutalossa suosittuja. Osallistujat pohtivat, että esimerkiksi uusiin ryhmätoimintoihin, palvelutalon henkilökunta voisi kysyä ikäihmisiltä heidän halukkuuttaan ottaa niihin osaa, ja tarvittaessa avustaa ikäihmisiä ryhmätilaan. Osallistujat pitivät tärkeänä kysyä uusiin ryhmätoimintoihin osallistuvilta ikäihmisiltä heidän tunnelmia, sitten ryhmien jälkeen. Postikorttipalautetta ei kerätty neljännessä ideapajassa, vaan laajempi loppupalaute.

6.2 Loppupalaute

Osallistujilta pyydettiin ideapajoissa postikorttipalautetta ja suullisesti palautetta sekä ideapajojen päätteeksi pidempi loppupalaute. Loppupalautetta kerättiin kahdelta osallistujalta neljännen ideapajakerran jälkeen, koska he ilmoittivat jo ideapajojen alkaessa, etteivät pääse koontikertana paikalle ja muilta osallistujilta koontikerran jälkeen. Loppupalautteessa kaikilta ideapajoihin osallistuneilta kysyttiin:

1. Minkälaiselta yhteisideointi tuntui?
2. Saitko jotain omaan elämääsi ideapajoista?
3. Voisiko tämän tyyppisesti ideoida jatkossakin?
4. Mikä innosti/mistä innostuit?

5. Ovatko ideat ja suunnitelmat mahdollisia toteuttaa?

Loppupalautteesta on nostettu teemoja, joita seuraavissa alaluvuissa tuodaan esille. Nostetut teemat ovat: yhteisideointi ideapajoissa, ideapajojen anti omaan elämään sekä mikä ideapajoissa innosti.

6.2.1 Yhteisideointi ideapajoissa

Yhteisideointi -teema sisältää osallistujien vastauksia kuvaavia alateemoja: antoisa vuorovaikutus, toimiva menetelmä, sekä samankaltainen ideointi jatkossakin. Seuraavaksi tuodaan esille mitä ne osallistujien kertomina merkitsevät.

Osallistujat kokivat vuorovaikutuksen antoisana. He ilmaisivat palautteissaan kokeneensa yhdessä olon ja keskustelut antoisiksi, sekä yhteistyön toisten osallistujien kanssa hyväksi. Osallistujat kokivat, että yhteisideointi oli mukavaa.

"Hyvää keskustelua syntyi". "Oli mielenkiintoista jutella muiden kanssa, ja kuulla minkälaisia ajatuksia ja ideoita muilla on". "Koin hyvää yhteistyötä". "Oli mukavaa olla yhdessä tuttujen ihmisten kanssa".

Yhteisideoinnin koettiin olevan toimiva menetelmä: vapaaehtoiset olivat innostuneita yhteisideoinnista, kokivat että kaikki saivat puheenvuoroja ja ideoita tuotettiin runsaasti sekä monipuolisesti.

"Oikein hyvä tapa löytää erilaisia vaihtoehtoja vapaaehtoistoimintaan". "Mielestäni ideointi sujui oikein hyvin". "Kaikkien mielipiteet saatiin myös esille". "Yhteisideointi oli mukavaa ja innostavaa". "Ihmisillä oli paljon ideoita".

Kaikkien ideapajoihin osallistuneiden mielestä vastaavanlaisesti voisi ideoida jatkossakin. Ehdotettiin lisäksi, että uusiin vapaaehtoiisiin tutustuminen vastaavanlaisesti yhteisideoiden olisi mukavaa. Yhtenä ajatuksena ehdotettiin, että toiminnan kehittäminen ja ideointi voisi tapahtua vapaaehtoiskokousten yhteydessä.

"Tämäntyyppisesti tai jotain vastaavanlaista voisi hyvin käyttää joskus muulloinkin". "Ideapaja olisi mukava tapa tutustua uusiin vapaaehtoiisiin paremmin". "Ideoinnin voisi yhdistää vapaaehtoisten kokouksiinkin".

6.2.2 Ideapajojen anti omaan elämään

Vastaukset ideapajojen anti omaan elämään -teemassa on ryhmitelty seuraavasti: tekemistä ja ajatustenvaihto. Seuraavaksi tuodaan esille mitä ne osallistujien kertomina merkitsevät. Muutama osallistuja koki, että sai itselleen tekemistä. Ideoituja virikeryhmiä jo odotettiin alkavaksi ja omaa arjen ajanhallintaa pohdittiin.

"Muiden esimerkki antoi positiivista innostusta oman ajankäytön priorisointiin".
"Aion osallistua virikeryhmiin. Odotan kuulevani tulevissa muisteluissa vanhoista ajoista ja tapahtumista".

Ajatustenvaihto koettiin tekijäksi, joka antoi omaan elämään oppia ja hyvää mieltä. Osallistajat arvostivat keskusteluseuraa, keskustellen pystyi vaihtamaan ajatuksia ja ideoimaan yhdessä, se antoi omaan elämäänkin hyvää mieltä.

"Antia omaan elämään oli hyvä mieli ideoiden jakamisesta". "Oli mukava tavata ja pohtia asioita muiden vapaaehtoisten kanssa yhdessä". "Muiden ajatuksista oppii, se antaa omaan elämään".

Yksi osallistujista koki, ettei erityisesti saanut omaan elämään mitään uutta, koska oli ideoinut paljon työelämässä ollessaan. Lisäksi yksi osallistujista mainitsi palautteessaan, että olisi toivonut tiettyä ulkopuolisen tahon kielikurssia järjestettäväksi palvelutalossa, joten ei varsinaisesti kokenut saavansa omaan elämäänsä ideapajoista mitään uutta.

6.2.3 Mikä ideapajoissa innosti

Mikä ideapajoissa innosti -teeman vastaukset on ryhmitelty: ideat, vertaistuki, sekä usko ideoiden toteutusmahdollisuuksiin. Seuraavaksi tuodaan esille mitä ne osallistujien kertomina merkitsevät.

Osallistujia innostivat ideat, joita he ideapajoissa tuottivat. Kasvihuoneprojekti yhdistyksen piha- ja puutarha aiheisiin, kieliin liittyvät ryhmät sekä muisteluryhmät innostivat.

"Ajatus kasvihuoneen hoidosta innosti". "Pihatalkoiden järjestäminen palvelutalossa innostaisi". "Innostaisi oppia lisää puutarhanhoidosta". "Ryhmässä muisteleminen innostaa". "Englanninkielen keskusteluryhmä innosti". "Suomen kieli ja murre sanat innostavat".

Vertaistuki myös innosti osallistujia. Toisilta kerrottiin pystyttävän oppimaan, keskinäisen kokemustenvaihdon kautta. Arvostettiin toisten vapaaehtoisten tukea ja hyviä neuvoja.

”Yhdessä tekeminen vapaaehtoisten kanssa on innostavaa ja rakentavaa”. ”Muiden vapaaehtoisten kokemukset ja aikaisemmin tehdyt vapaaehtoistehtävät innostivat”. ”Toisilta vapaaehtoisilta saa hyviä vinkkejä”.

Usko ideoiden toteutusmahdollisuuksiin tuli esille osallistujien palautteista. Kaikki osallistujat kokivat, että ideapajoissa tuotettuja ideoita on mahdollista toteuttaa. Tosin, mainittiin, että budjetointia vaativat ideat ovat hankalampia toteuttaa.

”On mahdollista toteuttaa ideoita”. ”Monet esille tulleet ideat ovat hyvinkin toteutuskelpoisia”. ”Mielestäni ovat, mutta sitten sen näkee, kun niitä aletaan toteuttaa, onko myös muiden mielestä”. ”Kasvihuoneprojekti vaatii rahaa”.

6.2.4 Palautteiden reflektointi

Osallistujien pajakohtaisista palautteista kävi muun muassa ilmi, että yhteisideointi koettiin mielekkääksi, mukanaolo helpoksi ja ryhmään kuuluminen mukavaksi. Osallistujat kokivat oppivansa toisistaan uusia asioita. Aito oppiminen on kokemuksellista ja reflektio antaa inhimillisen merkityksen opitulle (Kurki 2001: 78). Osallistujat kuvailivat toisiaan sanoilla: innostuneita, taitavia, positiivisia ja auttavaisia. Ideapajoissa koettiin syntyneen hyviä ajatuksia ja mielenkiintoista keskustelua. Yleensä ryhmäkeskustelu ja toisten läsnäolo aktivoi runsaaseen ajatustenvaihtoon (Laine ym. 2009: 58). Loppupalautteen sisältö vahvisti saatuja pajakohtaisia palautteita.

Yhteen kokoontuva joukko ihmisiä ei automaattisesti ole ryhmä, vaan ryhmä syntyy henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa. Ryhmä on tärkeä kokea turvalliseksi, jotta uskaltaa rehellisesti ilmaista itseään. (Laine ym. 2009: 60.) Loppupalautteista kävi ilmi, että ideapajat koettiin menetelmänä toimivana, mukavana ja innostavana sekä hyvänä tapana ideoida vapaaehtoistoimintaa. Ohjaajan tulisi pystyä saamaan aikaan yhteisöllisyyttä ryhmässä, jotta jokainen osallistuja voisi kokea voivansa vaikuttaa ryhmän toimintaan (Laine ym. 2009: 57). Osallistujat kokivat, että kaikkien mielipiteet saatiin esille ideapajoissa, yhteisöllisyyttä voisi siis olettaa syntyneen. Vuorovaikutus koettiin antoisana, yhteistyö hyvänä sekä keskustelut ja seura mielenkiintoisina. Palautteesta voisi päätellä, että ryhmä on koettu turvalliseksi ja on ollut helppo ilmaista itseään.

Ideapajojen antia osallistujien omaan elämään oli oman ajankäytön mietintä ja itselle tekemistä ideapajojen ja ideoitujen virikeryhmien muodossa. Ryhmä toimii eräänlaisena itsetuntemuksen välineenä, tietoisuus itsestä lisääntyy ryhmään kuulumisen itselle antaman palautteen myötä (Laine ym.2009: 57). Osallistujat ilmaisivat, että muiden vapaaehtoisten kokemukset sekä uudet näkökulmat ja yhdessä tekeminen innostivat. Vertaistuen saaminen siis myös loi innostusta. Ryhmässä kokemuksia pystyy jakamaan vertaisten kanssa, toisilta saatu ymmärrys, tuki, ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat tärkeitä (Heiska – Hoikkala – Martin – Syvälahti 2012: 13.) Voisi tulkita, että toisten kanssa tehtävä yhteistyö ja heiltä saatu tuki auttoivat osallistujia hahmottamaan omaa vapaaehtoistyötään ja ajankäyttöään sekä innostumaan ajatustenvaihdosta.

Kaikki osallistujat kokivat että ideat on mahdollista toteuttaa. Pienessä ryhmässä osallistujat ovat enemmän läsnä, sitoutuvat enemmän ryhmään ja osallistuvat päätöksentekoon sekä ottavat vastuuta herkemmin (Laine ym. 2009: 72). Osallistujat sitoutuivat ryhmään, ideointiin ja ideoiden suunnitteluun. He aloittivat toteutuksen suunnittelun ja vastuunjaon ja muiden innostamisen mukaan. Ryhmän kiinteys tarkoittaa sen jäsenten tuntemaa vetovoimaa ryhmää kohtaan. Jos ryhmän kiinteys on voimakas ryhmän jäsenet osallistuvat ja sitoutuvat ryhmän toimintaan aktiivisesti. Voimakas kiinteys ryhmään syntyy parhaiten silloin kun tehtävät asiat kiinnostavat, ryhmän jäsenet suhtautuvat toisiinsa ystävällisesti ja kun ryhmä kokee saavansa arvostusta. Kun osallistuminen ryhmään on vapaaehtoista, on kiinteyden oltava melko voimakasta. (Laine ym. 2009: 62–63.) Ryhmän kiinteyden merkitys tulee esille sitoutumisessa sekä positiivisissa kokemuksissa, kuten myös siinä että kaikkien osallistujien mielestä samankaltaisesti voisi ideoida jatkossakin ja laajentaa ideointia koskettamaan palvelutalon kaikkia vapaaehtoistyöntekijöitä, ei vain ideapajaosallistujia.

6.3 Eettisyys

Tutkimusaineiston hankinnan tulee olla eettistä, esimerkiksi ei salaa nauhoittamista. Tutkimuskohteen minkäänlainen hyväksikäyttö on epäeettistä. Tutkimuksessa tiedottamisessa on toimittava eettisesti ja esimerkiksi tutkittavien henkilöllisyys ei tule paljastua (ellei toisin ole sovittu). Tutkijan vaikutusta tutkimusyhteisöön tulee myös miettiä. Esimerkiksi tiedon antamisen vapaaehtoisuuteen voi vaikuttaa tutkijan ja tutkittavan välinen riippuvuussuhde, kuten terapeutti-potilas suhde. (Eskola – Suoranta 1998: 52–54.) Tässä opinnäytetyössä eettiset tekijät on otettu huomioon. Tutkimuslupa on haettu ja saatu sekä viranomaisilta, että tutkimukseen osallistuvilta. Aineistoa on hankittu ja

kerätty osallistujille järjestetyissä ideapajoissa ja osallistujia on kunnioitettu mitään salaamatta.

Tutkimuksen dokumentoinnissa ja raportoinnissa ei käytetä osallistujien tunnistetietoja eikä käytetä palvelutalon nimeä, jossa osallistujat toimivat vapaaehtoistyössä. Palvelutalon nimen selvittäminen ei välttämättä olisi kovin hankalaa lukijalle nykyteknologialla. Keitä palvelutalon vapaaehtoiset ovat ja ketkä heistä ovat osallistuneet ideapajoihin, olisi mahdotonta selvittää ja sitä myötä mahdotonta kenenkään henkilöllisyyden paljastuminen. Opinnäytetyön tekijän roolia on myös pohdittu tässä opinnäytetyössä.

On pohdittava eettiseltä kannalta onko tutkimuksesta haittaa (Heikkinen – Syrjälä 2008: 158). Tästä toimintatutkimuksesta, kehittämistehtävästä ei ole kenellekään haittaa. Osallistuminen ideapajoihin on ollut vapaaehtoista ja niistä tuotettua tietoa ja ideoita käytetään palvelutalon vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi. Osallistujat ovat aloittaneet ryhmätoimintojen ohjaamisen palvelutalon ikäihmisille, sekä ideoineet muitakin ehdotuksia, joita otetaan käyttöön vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä. Ideoista hyötyvät ikäihmiset, henkilökunta ja vapaaehtoistyöntekijät itse. Haittaa ei ideoissa ja niiden toteuttamisessa ole kenellekään havaittavissa, päinvastoin.

6.4 Opinnäytetyön tekijän rooli

Toimintatutkimuksessa perinteiset näkemykset tutkimuksen objektiivisuudesta eivät päde sellaisinaan, jolla tavallisesti tarkoitetaan sitä että tutkija jollain lailla havainnoi kohdettaan sitä häiritsemättä. Toimintatutkimuksessa enemminkin avoimesti selvennetään tutkimuksiin osallistuvilla tutkimuksen tarkoitusta ja pyydetään heitä yhteistyöhön. (Eskola – Suoranta 1998: 128–129.) Ideapajaosallistujien kanssa käytiin läpi fasilitaattorin roolia yhteisen tekemisen, ideoinnin sekä vapaaehtoistoiminnan kehittämisen mahdollistajana. Tarkoituksena olla tukena ja apuna, kuitenkin vaikuttamatta siihen mitkä ovat ne asiat joita osallistujat haluavat tarkemmin kehittää.

Luottamuksellisuus ja nimettömyys ovat oleellisia tietojen käsittelyssä ja julkaisemisessa sekä huomioon tulee niiden lisäksi myös ottaa että toimitaan muutoinkin oikein. (Eskola – Suoranta 1998: 56–57.) Nimettömyys sovittiin osallistujien kanssa olevan huomioitava tekijä raportoinnissa ja luottamuksen syntyä tuki osaltaan tämän opinnäytetyön tekijän oma innostus aiheeseen. Ryhmänohjaajan oma innostus saa myös osallistujat innostumaan, ja luottamaan asiaan. (Laine ym.2009: 57).

Tutkimuksessa on aina joitain ennakko-oletuksia ja iso osa tieteellisestäkin tutkimuksesta perustuu maalaisjärkeen ja kokemukseen (Eskola – Suoranta 1998: 20–21). Ennakko-oletuksia tämän opinnäytetyön tekijälle luonnollisesti syntyi, esimerkiksi usko siihen, että osallistujat haluavat tehdä yhteistyötä ja kokevat vapaaehtoistoiminnan kehittämisen olevan arvokasta. Myös toiveita siitä, että osallistujille syntyisi ideoita kehittää vapaaehtoistoimintaa haluamaansa suuntaan joidenkin konkreettisten elementtien avulla. Oletuksena oli, että asiat sujuvat hyvin. Ehkäpä vastarintaan, innostuksen puutteeseen tai ongelmiin olisi tullut varautua ennalta, joskin asiat loppujenlopuksi sujuivat ongelmitta osallistujien ohjaamisen ja opinnäytetyön kannalta.

Joskin osallistujat olivat opinnäytetyön tekijälle tuttuja, ei kuitenkaan siinä mielessä että syntyisi vääränlainen riippuvuussuhde tai itseilmaisun pelkoa osallistujille. Perusteluina se, että vapaaehtoistoiminnan ohjaajan roolissa pyritään mahdollistamaan, sekä koordinoimaan toimintaa, ei niinkään olla autoritäärisessä asemassa sanelemassa asioita. Tuntemisesta saattoi ennemmin olla hyötyä luottamussuhteen myötä ja uskalluksena osallistua ja tuoda esille mielipiteitään.

Haasteena tämän opinnäytetyön tekijälle olivat ajalliset haasteet, kuten kiireinen työ- ja perhearki sekä opiskelu. Myös tietynlainen ennakoimattomuus tuntui haasteelliselta. Oli suunniteltava ideapajoja varten ennalta, mutta vasta osallistujien mahdollinen innostuminen, sitoutuminen ja ideat määräisivät suuntaa tarkemmin, joten myös prosessiin jäi paljon suunniteltavaa. Se loi jonkinlaista epävarmuuden tunnetta, joskin myös odottavaa jännitystä.

Ammatillista edistymistä tuki oppiminen, muun muassa syventyminen sosiokulttuuriin innostamiseen ja erinäisiin ryhmätyömenetelmiin. Osaaminen opinnäytetyön aihealueesta myös laajeni ja se syventää vapaaehtoistoiminnan ohjaamiseen tarvittavia taitoja. Tärkeimpänä ammatillista osaamista edistävänä tekijänä opinnäytetyön tekijälle syntyi ymmärrys osallistujien ajatuksista, taidoista, ja tuen tarpeista sekä kiinnostuksesta yhteiskehittämiseen. Ne innostavat ja motivoivat tämän opinnäytetyön tekijää huomioimaan, ja hyödyntämään aktiivisemmin yhteisideointia, ja ryhmätyömenetelmiä vapaaehtoistoiminnan ohjaamisessa sekä osallistamaan jatkossakin vapaaehtoistyöntekijöitä vapaaehtoistoiminnan suunnitteluun.

6.5 Kehittämisprosessin ja ideapajojen arviointia

Toimintatutkimuksessa on tyypillistä, että kehittämishankkeessa on mukana juuri ne ihmiset joita kehittämistoiminta koskettaa. Toimijoiden mielipiteiden esille tuominen ja vuorovaikutus rakentavat kehittämisprosessia, ei niinkään tiukka tavoitteenmäärittely. (Rantanen – Toikko 2009: 96–97.) Osallistuminen tapahtuu pääosin keskustelun kautta ja keskustelua virittäviä tekniikoita tai ryhmätyömenetelmiä on mahdollista hyödyntää. (Rantanen – Toikko 2009: 102). Vuorovaikutuksen ja osallistumisen sekä innostumisen mahdollistamiseksi ryhmätyömenetelmiä ja sosiokulttuurista innostamista hyödynnettiin ideapajoissa. Ideapajoihin osallistui juuri niitä henkilöitä joita vapaaehtoistoiminnan kehittäminen ja ideoiminen koskettaa, tutkimuksen kohderyhmää. Osallistujien mielipiteet, ideat, kiinnostuksen kohteet sekä tuentarve suuntasivat kehittämistä. Nykyajan hyvään yhteisöllisyyteen sisältyy dialogisuus, avoimuus ja mahdollisuus osallistua päätöksentekoon (Raina 2012: 25).

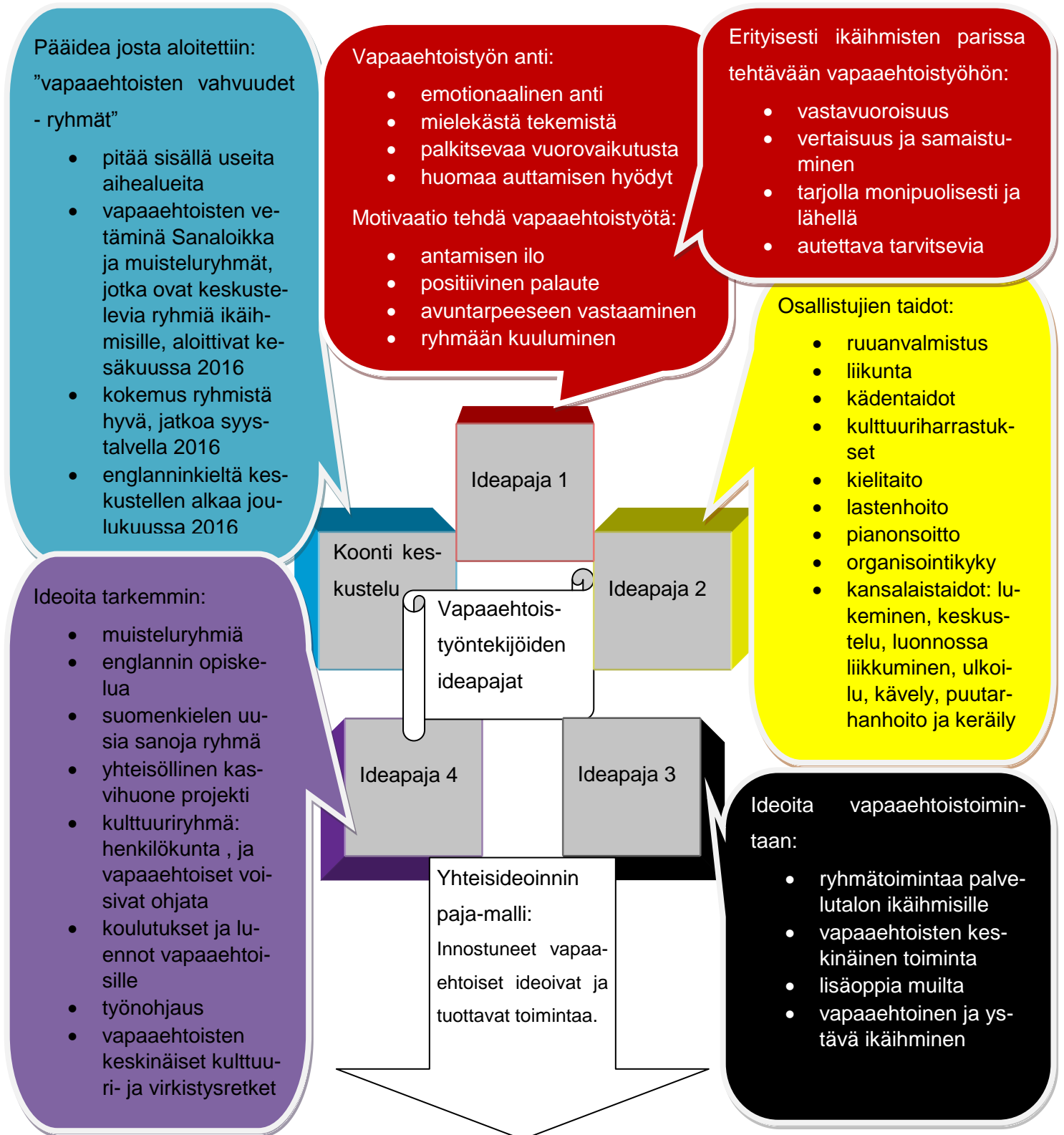
Kehittämistoiminnassa tavoitteena on toimijoiden tietoiseksi tuleminen, ymmärryksen laajeneminen ja itsenäisyys oman toiminnan suhteen (Rantanen – Toikko 2009: 46). Kehittäminen voi sisältää uuden ideoimista sekä ideoiden jalkauttamista. Tällöin kehittäminen on asioiden parantamiseen ja edistämiseen pyrkivää. (Rantanen – Toikko 2009: 16.) Osallistujien ymmärryksen laajenemista mahdollisti vuorovaikutuksen lisäksi myös prosessimaisuus (tiedon kasvu ja kehittämisen suunnan jatkuva fokusointi siltä pohjalta), uuden ideointi ja osallistujien halu sitoutua toteuttamaan ideoita. Toimintatutkimuksen tavoite on tuottaa käytännöllistä tietoa (Rantanen – Toikko 2009: 30). Käytännöllistä tietoa syntyi tästä toimintatutkimuksesta sekä konkreettista muutosta, joilla kehittää vapaaehtoistoimintaa yhteisöllisempään, osallistavampaan, oppivampaan ja tukea antavampaan suuntaan, parantaen siten sosiaalisia käytäntöjä.

Toimintatutkimuksessa kehittämisprosessi etenee syklinä, eli spiraalina. Spiraalissa korostuu toiminnan suunnittelun, havainnoinnin ja reflektoinnin vuorovaikutus. (Rantanen – Toikko 2009: 66.) Tässä toimintatutkimuksessa tehtiin ensin vapaaehtoistyön annin ja motivaation suhteen kartoitusta sekä aiheista keskusteltiin ideapajoissa runsaasti. Niiden hahmottaminen loi pohjaa vapaaehtoistoiminnan ideoinnille. Ideoista osallistajat valitsivat toteutukseen ne, joista oli mahdollista aloittaa sekä muut ideat, jotka olivat riippuvaisia eri tekijöistä, laitettiin odottamaan mahdollisia tulevia toteutuksia ja omia tarkempia suunnitelmia. Ryhmätoimintaideoiden toteutus aloitettiin ja ne ovat

jatkuneet ja jatkuvat myös tulevaisuudessa palvelutalossa. Muutama spiraali siis toteutui toimintatutkimuksen aikana ja spiraalit jatkuvat vielä sen jälkeenkin.

On hyvä miettiä kenen näkökulmasta kehittäminen perustellaan. Usein syitä kehittää ovat kuntatalous, palveluiden laatu, yhteiskunnalliset perusteet, muuttunut toimintaympäristö, haasteet, visiot ja palvelujen käyttäjien näkökulmat. (Rantanen – Toikko 2009: 18–19.) Palvelutalon vapaaehtoistoiminnan kehittämisen näkökulmana olivat osallistujien omat näkemykset, joiden avulla tehdä vapaaehtoistoiminnasta vielä parempaa kaikille. Maailma on muuttunut ja vapaaehtoisten apua tarvitaan enenevässä määrin, erityisesti ikäihmisten parissa. On siis tärkeämpää, että vapaaehtoiset kokevat vapaaehtoistyön mielekkäänä, sitoutuvat siihen ja suunnittelevat sitä itse. Osallistujien näkökulmaa kehittämiseen voisi pitää varsin laajana, vuorovaikutuksen merkitys ja mahdollisuuksien antaminen ikäihmisille ja niiden saaminen myös itse tuntuivat vaikuttavan kehittämiseen ja ideoihin. Palautteissa on tuotu monia osallistujien mielipiteitä ideapajoista ja yhteisideoinnista esille. Yleisesti voi palautteen ja tulosten perusteella todeta, että yhteiskehittäminen on ollut monin tavoin hyödyllistä.

7 Tulokset kootusti



Kuvio 6. Ideapajojen tulokset kootusti

Mitä osallistujat ilmaisivat saavansa vapaaehtoistoiminnassa mukana olemisesta, mikä sen anti on? Vapaaehtoistyön antina kaikki osallistujat kokivat hyvän mielen ja velvollisuuden täyttämisen, myös iloa, tyydytystä ja hyödyllisyyden tunnetta mainittiin antina. Vapaaehtoistyön tekeminen antoi tekemistä arkeen ja uuden oppimisen mahdollisuuksia. Vuorovaikutus koettiin palkitsevana, erityisesti ryhmään kuuluminen ja toisiin tutustuminen koettiin antina tärkeinä. Osallistujat huomasivat auttamisen hyötyjä ilmenevän avunsaajan ilona ja kiitollisuutena, ne koettiin myös antina.

Mikä motivoi osallistujia toimimaan vapaaehtoistyössä ikäihmisten parissa palvelutalossa? Osallistujat kokivat vapaaehtoistyöhön motivoivina muun muassa itselle ilon saamisen antamalla toisille apua ja hyvää mieltä sekä itsensä kokemisen tarpeelliseksi ja hyödylliseksi. Positiivinen palaute avunsaajan kiitoksen ja hyvän mielen muodossa koettiin motivoivana. Avuntarpeeseen vastaaminen oli osallistujien mukaan motivoivaa, heillä on halua ja kykyä auttaa ja koettiin, että ikäihmiset ovat selkeästi avun tarpeessa, osittain koska yhteiskunnan avun koettiin olevan riittämätöntä. Osallistujat kokivat vastavuoroisuutta ja samaistumista vapaaehtoistyössään ikäihmisten parissa, ne koettiin motivoivina tekijöinä. Niihin vaikutti oma ikääntyminen ja tulevaisuuden pohdinta sekä kokemus, että ikäihmisillä on paljon annettavaa ja heiltä voi oppia. Vapaaehtoistyön aloittamiseen ikäihmisten parissa motivoi monipuolinen ja kotia lähellä oleva tarjonta.

Osallistujien taidot olivat hyvin monipuolisia. Kaikille osallistujille liikunta- ja kulttuuriharrastukset olivat tärkeitä ja monen taitoihin kuului muun muassa ruuanvalmistustaidot, kädentaidot sekä kielitaito. Kansalaistaidot olivat osallistujille itsestään selviä taitoja, kuten: lukeminen, keskustelu, luonnossa liikkuminen, ulkoilu, kävely, puutarhanhoito ja keräily (esim. marjastus, sienestys).

Mitä ideoita osallistujilta nousi toiminnan suunnitteluun? Ideoita vapaaehtoistointaan osallistujat kehittivät runsaasti, he muokkasivat ideoita ja priorisoivat ne ideat joiden toteutuksesta oli mahdollista aloittaa. Ideapajoista nousi esille myös osallistujien huolia sekä taitojen ja tuen tarvetta. Osa ideoista oli vapaaehtoisten keskinäiseen tekemiseen suunnattuja, kuten kulttuurierientoihin kannustaminen vapaaehtoistyöntekijöiden kokousten yhteydessä. Osa ideoista oli lisäopinsaamiseen suunnattuja, kuten muilta vapaaehtoisilta erinäisistä aiheista oppiminen sekä vapaaehtoistoiminnan ohjaajilta toivottuja asioita muun muassa kohtaamisen luento ja ryhmätyönohjaus. Osa ideoista

oli vapaaehtoisen ja ystävä ikäihmisen yhteistoimintaan suunnattuja. Suurin osa ideoista oli ikäihmisten ryhmätoimintaan, vapaaehtoisten itse ohjaamia ryhmiä, joihin osallistujat korostivat myös vapaaehtoisten voivan olla mukana osallistujina.

Miten ideoita lähdettiin työstämään konkreettisen tekemisen tasolle? Pääideana ideapajoista syntyi ”vapaaehtoisten vahvuudet”-ryhmät ikäihmisille. Ajatuksena, että vapaaehtoiset parivuorovastuilla järjestävät virikeryhmiä ikäihmisille. Aihealueet olisivat vaihtuvia ja jotkut aiheet voisivat jatkua sarjana jos kiinnostusta löytyy sekä vetäjiltä, että osallistujilta. Ideapajaosallistujien ikäjakama oli 64–77 vuotta, näin ollen he ajattelivat samojen aihealueiden, joista he itse ovat kiinnostuneita, kiinnostavan palvelutalon ikäihmisiä. Joskin käytiin myös keskustelua siitä, miten yleensä palvelutalon ikäihmisten toiveita kartoitetaan ja mitä he toivovat.

”Vapaaehtoisten vahvuudet”-ryhmät aloittivat kesäkuussa 2016, jolloin oli kaksi eriaiheista kertaa, joissa eri vapaaehtoisparit vetäjinä. Ne olivat tunnin mittaisia keskustelevia ryhmäkertoja. Suomenkielen sanoja käsittelevä ryhmä (Sanaloikka), jossa ihmeteltiin ja opeteltiin erikoisiakin uudissanoja keräsi osallistujia yhteensä 20. Osallistujista enemmistö oli palvelutalon ikäihmisiä, mutta mukana oli myös vapaaehtoisia sekä palvelukeskuksen asiakkaita. Juhannusaiheiseen muisteluryhmään osallistui 12 palvelutalon ikäihmistä sekä yksi vapaaehtoinen. Osallistujamäärien perusteella aihealueet kiinnostivat ja ryhmien ohjaaminen koettiin positiivisena. Sanaloikka jatkui lokakuussa, osallistujia oli 14. Ohjaajapari sopi osallistujien kanssa seuraavan kerran aihesisällön ja ajankohdan. Osallistujien palaute sanaloikasta oli ryhmän jatkoon kannustavaa. ”Vapaaehtoisten vahvuudet”-ryhmäkertoja tulee lisää vapaaehtoisten oman innostuksen mukaan ja yhteistyössä palvelutalon työntekijöiden kanssa. Englanninkielistä keskusteluryhmää on suunniteltu joulukuulle 2016.

Osallistujat tuottivat muitakin ideoita, jotka jäivät odottamaan jatkosuunnitelmia ja budjetointia. Muun muassa yhteisöllinen kasvihuoneprojekti todella kiinnosti osallistujia. He esittivät kasvihuoneen hankintaa palvelutalon piha-alueelle. Sen hoidosta vastaisivat vapaaehtoiset ja palvelutalon asukkaat yhdessä. Ideassa korostui kasvihuoneen esteettömyys, jotta myös pyörätuolilla liikkuvat pääsisivät sinne sisään. Kasvihuone -ideaan yhdistyi muutaman kerran vuodessa pidettävät pihatalkoot -idea. Kulttuuriryhmä toteutetaan, jos siihen saadaan innokkaita kulttuurin esittelijöitä vapaaehtoisista, henkilökunnasta tai palvelutalon ikäihmisistä.

Yhteisideoinnin paja -malli syntyi yhtenä tuloksena ideapajoista. Osallistujien palautteiden perusteella yhteisideointi oli mukavaa ja ideat hyvinkin toteutuskelpoisia. Osallistujia innostivat erityisesti kielioinnit, muistelu ja kasvihuoneprojekti. Vertaistuki mainittiin palautteissa myös innostavana tekijänä ja omaan elämään ideapajojen antina olikin ajatustenvaihto muun muassa muilta oppimisesta ja ideoiden jakamisesta saatu hyvä mieli. Yhteisideointia toivottiin jatkossakin. Kuten aiemmin on jo tuotu ilmi, kokivat osallistujat ideapajat toimivana tapana kehittää vapaaehtoistoimintaa.

Uusien vapaaehtoisten perehdyttämisessä ja sitouttamisessa vapaaehtoistoimintaan voisi hyödyntää hyvin samankaltaista yhteisideointia, kuin tämän opinnäytetyön ideapajoissa. Eli samalla kun osallistujat tutustuvat toisiinsa, myös kartoittaa motivaatiota ja taitoja (sekä pohtia mahdollista/tulevaa antia) sekä ideoida yhdessä toimintaa. Esimerkiksi kolme puolipäiväistä ideointipajaa sopisi kyseiseen tarkoitukseen. Yhteisideoinnin jatkamisessa pajatyypistä, tulee ottaa huomioon, että pajakerran aiheet ovat valittu sopiviksi. Esimerkiksi palvelutalon seuraava yhteisideoinnin paja, voisi sisältää kevätkauden toiminnanideointia ja sen jälkeen olla kevätkauden ideoiden tarkentamista sekä konkreettista aloitusta varten toinen paja. Sosiokulttuurista innostamista ja mielekkäitä ryhmätyömenetelmiä kannattaa niissäkin hyödyntää, jotta osallistujat voimaantuvat sekä saavat muita positiivisia hyötyjä paja -mallista. Tässä opinnäytetyössä on tuotu esille useita ryhmätyömenetelmiä, joita voi hyödyntää pajoissa, riippumatta pajojen teemoista.

Ideapajoista syntyneestä aineistoista nostettiin tämän opinnäytetyön tekijän toimesta teemoja. Tulokset kootusti -luvussa on käyty läpi tuloksia teemojen valossa, teemat sisältöineen ovat koottuna liitteessä 2.

8 Johtopäätökset

Tuloksen kootusti -luvussa on tuotu esille tuloksia liittyen motivaatioon, antiin, taitoihin ja ideoihin. Lisäksi kyseisessä luvussa on tuotu esille ideoiden käytännöntöteutusta. Ideapajaosallistujilla oli monipuolisia taitoja, intoa ja mielenkiintoisia ideoita. Ideoista osallistujat muokkasivat käytännönläheistä ryhmätoimintaa ikäihmisille ja aloittivat niiden ohjaamisen. Yhdessä suunnittelu ja vapaaehtoistoiminnan kehittäminen jatkuu, vaikka toimintatutkimus loppuukin.

Johtopäätöksissä tuodaan esille anti ja motivaatio -teemojen suhdetta muihin tutkimuksiin sekä osallistujien voimaantumista. Tuodaan myös esille vapaaehtoistoiminnan kehittämisen hyötyjä sekä yhteisideoinnin paja –mallia.

8.1 Motivaatio ja anti

Mitä tulokset sitten tarkoittavat ja mitä niiden perusteella voidaan sanoa? Osallistujia motivoi useatekijä vapaaehtoistyön tekemiseen ja vapaaehtoistyö antaa tekijälleen paljon. Sekä antina, että motivaationa koettiin iloa ja hyödyllisyyden tunnetta. Avunsaajan kiitollisuus motivoi ja oma ikääntyminen tuo samaistumista ikäihmisiin. Vastavuoroisuus tuli motivaationa esille, koettiin että ikäihmisillä on vuorovaikutuksessa paljon annettavaa, antina myös vuorovaikutuksen merkitys korostui. Antia vapaaehtoistyön tekemisestä koettiin olevan muun muassa toisiin tutustumisen ja ryhmään kuulumisen merkityksen. Motivaationa mainittiin myös avuntarpeeseen vastaaminen, halu auttaa apua tarvitsevia. Yhteyden kerrottuun antiin tyydytys, voisi ajatella olevan. Avuntarpeeseen vastaamisen ja sitä myötä velvollisuuden täyttämisen (eli syyllisyyden poistamisen) voisi ajatella antavan tyydytystä tekijälleen. Näin tarkasteltuna motivaatio ja anti kietoutuvat toisiinsa merkityssuhtein. Se että anti on positiivista ja motivoivaa onkin oleellista vapaaehtoistyössä jatkamisen kannalta.

Osallistujat ilmaisivat monen asian motivoivan heitä tekemään vapaaehtoistyötä (antamisen ilo, positiivinen palaute, avuntarpeeseen vastaaminen, ryhmään kuuluminen, vastavuoroisuus ja samaistuminen, lähellä ja monipuolisesti tarjolla) sekä vapaaehtoistyön antavan paljon (emotionaalinen anti, mielekästä tekemistä, palkitsevaa vuorovaikutusta ja auttamisen hyödyt huomaa). Kyseisiin anteihin ja motivaatioihin -alateemoihin sisältyy useita yksityiskohtaisemmin ilmaistuja anteja ja motivaatioita, joita

vertailuissa muihin tutkimuksiinkin tuodaan esille seuraavana. Seuraavana mainittujen tutkimusten tuloksia liittyen anti- ja motivaatiotekijöihin on kerrottu laajemmin tämän opinnäytetyön vapaaehtoistyön vaikuttavuus -luvussa.

Kaikki osallistujat kokivat vapaaehtoistyön antina hyvän mielen. Lisäksi antia kuvailtiin olevan muun muassa uusiin ihmisiin tutustuminen, uuden oppiminen sekä ryhmään kuulumisen mukavuus. Kaikki osallistujat tunsivat velvollisuutta tehdä jotain hyvää, ja olla hyödyksi muille. Avunsaajan ilo ja kiitollisuus koettiin palkitsevina. Suhteessa muihin tutkimuksiin, osallistujien ilmaisema vapaaehtoistyön anti oli monilta osin samankaltainen. Suhteessa Yeung'in tutkimuksen tuloksiin, siitä mitä vapaaehtoistyö antaa (Yeung 2005:109–115), yhtäläisyyttä löytyi sosiaalisen vuorovaikutuksen, ilon, hyvän mielen ja ajankäytön sekä avunsaajan kiitollisuuden suhteen suoraan sekä muitakin yhtäläisyyksiä pystyisi tulkitsemaan. Suhteessa Makkosen (Makkonen 2008:69–70) saamiin tuloksiin yhtäläisyyksiä koetun annin suhteen löytyi ideapajaosallistujien vastauksiin muun muassa itselle ilon saaminen, ajankulua ja tekemistä, toisille ilon tuottaminen sekä tunteina tarpeellisuus ja hyödyllisyys. Muitakin epäsuoria yhteneväisyyksiä pystyisi pohtimaan.

Osaaja-projektiin liittyvän kyselyn vapaaehtoistyöntekijöiden vastauksista kävi ilmi että vapaaehtoiset itse kokivat oppivansa uutta, saavansa uusia tuttavvia ja iloa elämään sekä hyvinvointia ja selkeää päivärutmiä. (Utriainen 2011: 23.) Ideapajaosallistujien ilmaisevat kokemukset vapaaehtoistyön annista ovat hyvin vastaavat yllämainittujen kanssa, joskin osallistujien vastauksissa ei hyvinvointia sanana mainittu, siihen voi ajatella toki useampienkin asioiden sisältyvän.

Erona ideapajaosallistujien vastauksissa, suhteessa muihin mainittuihin tutkimuksiin, oli velvollisuuden korostuminen, osallistujat mainitsivat sen antina, koska velvollisuuden täyttämisen koettiin poistavan syyllisyyden tunnetta, joka tuli jos ei auttanut muita. Vapaaehtoistyön mukanaan tuoma mielenkiintoisen tekemisen voisi tulkita osallistujien vastauksista harrastuksina, sillä muun muassa yhteisretket ja ystävätoiminta ikäihmisten kanssa antavat vapaaehtoisille itselleenkin menoja ja toimintaa. Harrastus nimellä osallistujat eivät kuitenkaan tuoneet vapaaehtoistyön tekemistä esille. Työkokemus ei myöskään ollut osallistujien kokemana vapaaehtoistyön anti. Yeung'in (2005) tutkimustuloksissa työkokemus ja harrastus mainittiin anteina.

Osallistujat kokivat motivaatioina vapaaehtoistyön tekemiseen olevan muun muassa halu auttaa, olla tarpeellinen ja hyödyllinen, antaa hyvää mieltä ja iloa toisille, saada itse iloa sekä halu kuulua johonkin. Halu auttaa muita on vapaaehtoistyön perimmäinen innostaja, toki motiiveja voi olla monia (Kurki 2001: 83). Ikäihmisten parissa tehtävään vapaaehtoistyöhön hakeuduttiin, koska sitä oli lähellä ja tarjonta monipuolista. Koettiin että ikäihmiset selkeästi tarvitsevat apua ja ovat siitä kiitollisia, siksi avuntarpeeseen vastaaminen koettiin tärkeänä ja siihen motivoi osallistujien vahva auttamishalu. Osallistujien mielestä oli helppo samaistua ikäihmisiin ja he kokivat ikäihmisten parissa tehtävän vapaaehtoistyön vastavuoroisena. Kerrottiin, että ikäihmisten kanssa keskusteluista oppi historiasta ja elämästä. Ideapajaosallistujien motivaatioissa tehdä vapaaehtoistyötä oli paljon samaa kuin Yeung'in (2005) mainitsemisissa tutkimustuloksissa.

Yhtäläisyyksiä Yeung'in tutkimustuloksissa (Yeung 2005: 105–113) suhteessa ideapajaosallistujien vastauksissa ilmaistuihin motivaatiotekijöihin oli useita. Halua auttaa ja olla hyödyllinen, antaa iloa, vastata vanhusten erityistarpeisiin, vastavuoroisuus ja uuden oppimisen mahdollisuus nousivat esille hyvin samankaltaisina. Haarnin (Haarni 2010: 53–56, 113–118) tutkimuksessa mainitut motivaatiotekijät: hyödyllisyyden tunne, iloa itselle, muiden auttaminen ja yhteisöllisyys tulivat myös esille ideapajaosallistujien motivaatioina, sekä epäsuorasti myös: arvot, omat intressit ja oma hyvinvointi, jollain muotoa. Itsensä hyödylliseksi kokeminen, iloa itselle ja muille sekä auttamishalu olivat ideapajaosallistujien mainitsemista vapaaehtoistyön tekemiseen motivoivista tekijöistä sellaisia, jotka ovat eniten samankaltaisesti ilmaistu suhteessa Haarnin tuloksiin. Osallistujien ilmaisemaa ryhmään kuulumisen mukavuutta voi verrata yhteisöllisyyden kokemiseen motivoivana tekijänä.

Velvollisuutta (velvollisuus auttaa ja olla hyödyksi, muutoin syyllisyys) ideapajaosallistujat ovat kuvanneet vapaaehtoistyön antina, eivät motivaationa. Kaikkia kyseisissä tutkimuksissa ilmi tulleita vapaaehtoistyöhön motivoivia tekijöitä ei tullut ilmi ideapajaosallistujien vastauksissa. Esimerkiksi Yeung'in (2005) tutkimustuloksista elämäkokemus ei varsinaisesti tullut tämän opinnäytetyön tuloksissa esille, kuten ei myöskään Haarnin (2010) tutkimustuloksissa mainittu työn korvaaminen. Yhteiskunnan riittämätön apu, koirasta iloa muillekin ja se että vapaaehtoistoiminnan tarjontaa on tarjolla lähellä ja monipuolisesti ikäihmisten parissa motivoivat ideapajaosallistujia tekemään vapaaehtoistyötä, näitä tekijöitä ei tullut kyseisissä tutkimuksissa esille joihin tehtiin vertailua.

8.2 Vapaaehtoistoiminnan kehittämisen hyöty

Suuret ikäluokat eläköityvät ja eläkemenot ja hoivapalvelujen tarve kasvavat, lisäksi työvoiman tarve kasvaa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007: 39). Vuoteen 2025 mennessä Suomessa on noin miljoona eläkeikäistä (Haarni 2010: 15). Aktiiviseen kansalaisuuteen kuuluu yhteisöihin ja yhteiskunnan toimintaan osallistuminen. Ihmisillä on tarve kokea mukanaoloa ja vaikuttamista. (Harju 2005: 67–72.) Vapaaehtoistoiminta antaa osallisuutta, merkityksellisyyttä sekä antamisen ja saamisen iloa (Nylund – Yeung 2005: 13). Taloudellinen hyöty vapaaehtoistyöstä on noin viisinkertainen suhteessa menoihin Helsingin kaupungilla (Kuikka 2015). Mahdollisuus olla aktiivinen kansalainen kuuluu siis kaikille, eläkeikäiset vapaaehtoiset sekä palvelutalon ikäihmiset ovat osa suuria ikäluokkia, joita Suomessa nyt ja tulevaisuudessa on paljon. Heidän elämänsä- sällöillä, arjella, elämällä ja osallistumisella on siis monia merkityksiä sekä heille, että yhteiskunnalle. Taloudellinen merkitys on vain yksi tekijä, tärkeämpänä on elämän merkityksellisyys ja mahdollisuudet.

Vapaaehtoisten avusta on palvelutalon ikäihmisille paljon hyötyä. Osallistujien näkemysten mukaan sekä heidän ikäihmisiltä saamiensa palautteiden perusteella, jotka sisälsivät kiitollisuutta avusta, avun hyödyt ikäihmisille ovat seura, ystävyys, vaihtelu ja kontakti ulkomaailmaan. Osallistujat haluaisivat itse ikäihmisinä samanlaisia asioita mahdollistettavan vapaaehtoisten avulla. Eli mahdollisuuksia ystävyYTEEN, harrastamiseen ja osallistumiseen tarvitaan. Vapaaehtoisten apu mahdollistaa ikäihmisten elämänsä- sällön laajenemisen (Utriainen 2011: 5). Vapaaehtoistyön tekemisessä on tietynlaista taistelua heikomman puolesta. Ihminen tarvitsee tunteen, että häntä tarvitaan (Siltala 2013: 33). Osallistujat kokivat ikäihmisten kanssa vuorovaikutuksen vastavuoroisena ja ikäihmiset arvokkaina yksilöinä joiden elämäkokemuksesta voi oppia. He pitivät myös ikäihmisten itsemääräämisoikeuden kunnioittamista oleellisena. Ideoidut ryhmätoiminnot lisäävät palvelutalon ikäihmisten osallistumismahdollisuuksia, ja myös vapaaehtoiset saavat kokea yhteisideoinnin ja ryhmätoimintojen hyötyä.

Usein ikäihmisten parissa vapaaehtoisina toimivat ovat itsekkin eläkeikäisiä (Utriainen 2011: 23). 65–79-vuotiaiden ihmisten toimintakykyä tulisi ylläpitää, sen ikäiset ovat resurssi myös läheistyöntekijöinä ja vapaaehtoistyöntekijöinä. Aktiivisen ikääntymisen kannalta kyseisen ikäluokan sosiaalisten verkostojen ylläpito on tärkeää, riskinä on yksinäisyys ja sen mahdolliset lieveilmiöt. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007: 40–41.) Ideapajaosallistujat kuuluvat kyseiseen ikäryhmään, he elävät aktiivista elämää, johon

kuuluu monenlaiset harrastukset kuten kulttuuri ja liikunta. He tarjoavat apuaan ja tuovat iloa ihmisille muun muassa lähipiirissään sekä palvelutalossa. Osallistujien tiivis osallistuminen ja sitoutuminen vapaaehtoistoimintaa tukevat heidän toimintakykyä ja osallisuutta sekä sosiaalisten verkostojen ylläpitoa.

8.3 Voimaantuminen

Yhteisideointi ideapajoissa vaikutti menetelmänä (myös osallistujien palautteiden perusteella) toimivalta kohderyhmän kanssa, ideoita syntyi runsaasti ja kaikkien ääni tuli kuuluviin. Vuorovaikutus koettiin antoisana, sillä yhteistyö koettiin hyväksi ja keskustelut antoisina. Ideapajojen antina osallistujien omaan elämään oli tekeminen, ajankäytön mietintä ja ajatustenvaihto jota kautta ideoiden jakamisesta sai itselle oppia ja hyvää mieltä. Sosiokulttuurisen innostamisen valinta oli onnistunut, koska eläkeikäiset vapaaehtoiset löysivät itsestään sekä toisista osallistujista paljon osaamista ja taitoja, joita keskusteluissa ihmeteltiin. Innostaja innostui ja innostettavat innostuivat, tunnelma oli hyvä ja positiivinen. Osallistujien ikäihmisille suunnittelemissa ryhmissä ja toiminnoissa korostui yhteisöllisyyden ajatus, vapaaehtoisten mielestä ne olisivat avoimia myös vapaaehtoisille sekä lähialueen vanhuksille halutessaan osallistua.

Voiko ajatella tapahtuneen voimaantumista? Kun yksilö ottaa omaa tai yhteisönsä elämää haltuun kyse on voimaantumisesta, inhimillisestä kasvuprosessista, jossa osallistumisen ja osallisuuden kautta otetaan vastuuta. Voimaannuttavat elementit perustuvat vastavuoroisuuteen. (Niemelä 2011: 219.) Tämän mietinnän yhteyteen voi ideapajoista nostaa esille osallistujien kyvyn tuoda esille haasteita, oppimis- ja tuen tarpeen sekä heidän taitonsa itse etsiä ratkaisuja haasteisiin. Osallistujat järjellivät, hyvinkin nopeasti, kohtaamisen taitojen lisäämisen tarpeen voivan tapahtua luentona tai koulutuksena yhteisten keskustelujen lisäksi. He myös kokivat, että jotkin asiat saattavat jäädä mietittämään vapaaehtoistyössä toimiessaan tai muuten olla tarve reflektoida asiaa muiden kanssa ja saada tukea. Ryhmätyönohjausta ehdotettiin ratkaisuksi, jolloin saisi vertaistukea sekä ohjaajan tukea tilanteiden läpikäymiseen. Haasteisiin ratkaisujen etsimisessä ja löytämisessä esiintyy ryhmän itsenäisyyttä ja voimaantumista.

Valtio voi luoda koulutuksen, palveluiden ja tulonsiirtojen kautta koko väestölle edellytyksiä hyvinvoinnille. Eli kun valtio valtaistaa, niin yksilö ja ryhmät voimaantuvat. (Niemelä 2011: 219). Osallistumismahdollisuudet ja osallistumiskokemukset luovat pohjaa identiteetin rakentumiselle vuorovaikutustilanteiden kautta. Osallisuuden voisi nähdä

syрjäytymisen vastavoimana. Aktiivinen kansalaisuus korostaa osallistumista yhteiskunnan toimintaan. Vapaaehtoistoiminta lisää ihmisten osallisuuden kokemuksia. (Särkelä 2011: 282.) Vaikkakin edellä mainitut pätevät palvelutalon ikäihmisiinkin, tässä yhteydessä niiden merkitys korostuu eläkeikäisten vapaaehtoisten aktiivisuutena, osallistumisena oman vapaaehtoistoiminnan suunnitteluun. Osallistavampi vapaaehtoistoiminta lisää entisestään vapaaehtoistyöntekijöiden osallistumista ja sitä myötä sen voisi ajatella lisäävän sitoutumista, ja motivaatiota. Osallistavamman vapaaehtoistoiminnan, voisiko sanoa asiakaslähtöisemmänkin, voi myös havaita rikastuttavan vapaaehtoistoiminnantarjontaa, ja lisäävän yhteisöllisyyttä kuten ideapajojen hyödyt osoittavat.

Yksi ihmisen perustarpeista on kuulua ryhmään. Ryhmässä kokemuksia pystyy jakamaan vertaisten kanssa, toisilta saatu ymmärrys ja tuki on tärkeää. Yhteenkuuluvuuden tunne saattaakin usein olla ryhmän jäsenille, ryhmän parasta antia. (Heiska – Hoikkala – Martin – Syvälahti 2012: 13.) Vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen osallistuminen on antanut ideapajaosallistujille uusia mahdollisuutta, uutta intoa ja ideoita. Osallistumisen voidaan olettaa olleen voimaannuttavaa heidän palautteiden perusteella. Yhteisideoinnissa vuorovaikutus, ajatusten jakaminen ja vertaistuki koettiin tärkeinä. Niiden asioiden positiivisten vaikutusten voi ajatella laajentuvan ryhmätoimintojen, ja yhteisen tekemisen ja kehittämisen kautta palvelutalossa jatkossakin, koskettaen kaikki asianosaisia eli ikäihmisiä, vapaaehtoisia ja henkilökuntaa. Työyhteisön voimaantumista edistää keskustelu ja kuuntelu sekä kannustava ilmapiiri (Laine ym. 2009: 172).

Vapaaehtoisuuteen liittyvässä kansalaisyhteiskunnassa kansalaisten yhdessä toimiminen on uudenlaista. Nykyään toteutetaan itseään ja ollaan keskinäisriippuvaisia, haluten saada henkilökohtaista tyydytystä, käyttää omia taitoja ja tiedostetaan oma mahdollinen tulevaisuuden tuen ja avun tarve. Yhteisöllisyyttä myös tarvitaan sosiaalisena pääomana pyrittäessä yhteisiin päämääriin. (Koskiahho 2001: 35.) Osallistujat pohtivat huolta avunsaannista liittyen omaan ikääntymiseen, sekä kokemuksiinsa iäkkäiden läheisten elämäntilanteista, he siis hyvin tiedostavat omaa tulevaisuuden avun tarvettaan, siitä vielä pohdinnassa ajatuksia.

Ideapajoista nousi esille yhdessä tekemisen sekä vuorovaikutuksen arvostus ja ideapajat auttoivat osallistujia hahmottamaan paremmin vapaaehtoistyön antia, motivaatiota siihen sekä monipuolisia taitoja joita heillä on. He ehkäpä uskaltavat käyttää jatkossa taitojaan vapaaehtoistoiminnassa entistä laajemmin, ainakin siihen suuntaa viittaavat ideat ja niiden toteutukset. Vapaaehtoistyössä toimimisen sitominen lähemmin omiin

voimavaroihin ja taitoihin, voi olla omiaan voimaannuttamaan vapaaehtoisia. Osallistujilla on tarve ja halua auttaa muita, mutta tekemisen ja avun tulee olla myös itselle mielekästä, että se motivoi, siksi muun muassa palautteen saaminen koettiin tärkeänä ja motivoivana. Kaikki hyötyvät yhteisöllisyyden lisääntymisestä, ikäihmisten, henkilökunta ja vapaaehtoiset. Yhteisöllisyyden lisääntymisen voisi ajatella voimaannuttavan kaikkia toimijoita.

8.4 Yhteisideointi paja -malli

Positiivinen palaute, sekä ideapajojen kokonaisvaltainen hyöty motivoivat luomaan yhteisideoinnista palvelutalon vapaaehtoistoimintaan kehittämisen mallin, jota jatkosakin voi käyttää. Yhteisideoinnin paja -malli löytää konkreettisen muotonsa ja paikansa käytännössä, mutta vapaaehtoistoiminnan ohjaamisen kannalta on hienoa, että yhteisideointi koettiin antoisana sekä vapaaehtoistyön kehittäminen sai uudenlaista, innostavaa ja positiivista tuulta purjeisiin.

Yhteisideoiden voi jatkossa kehittää vapaaehtoistoiminnan sisältöjä ja muun muassa ideoituja ryhmätoimintoja yhdessä vapaaehtoisten, palvelutalon ikäihmisten sekä vapaaehtoistoiminnan ohjaajien kesken. Palvelutalon ikäihmisten mukaan ottaminen ideointiin ja kehittämiseen toisi heidänkin ääntään ja toiveitaan paremmin esille sekä tiivistäisi yhteistyötä ja ymmärrystä heidän ja vapaaehtoistyöntekijöiden välillä, sillä ikäihmisten toiveet ja palaute ovat vapaaehtoisille tärkeitä oman tekemisen kohdentamisen ja mielekkyyden kannalta. Alan tutkimukselle tämä toimintatutkimus lisää tietoa, tuo esille vapaaehtoistoiminnan osallistavan kehittämisen hyötyjä sekä tarjoaa yhteisideointia mallina, jota muutkin voivat kokeilla.

9 Pohdinta

Yhteisöllisyys sekä avoimuus lisääntyvät ja ne vaikuttavat myös sosiaali- ja terveystalvelujen ympäristöön. Vapaaehtoiset, verkkoyhteisöt ja lähiyhteisö haluavat antaa panostaan palvelujen tuottamiseen ammattilaisten lisäksi (Huomisen Sote 2015: 8.) Vapaaehtoistyön tekemiseen on huomattavissa kasvavaa kiinnostusta. Esimerkiksi palvelutaloon jossa työskentelen, on tullut lyhyessä ajassa seitsemän uutta vapaaehtoistyöntekijää mukaan toimintaan. Helsingin kaupungilla toimii mittava määrä vapaaehtoisia, ja tehtävienkirjo on laaja. Suurin osa Helsingin kaupungin vapaaehtoisista toimii vanhustensektorilla, jossa avuntarve on suuri. Helsingin kaupungille vapaaehtoistoiminnan organisointi on kustannustehokasta ja siitä hyötyvät monella tapaa sekä auttajat että avunsaajat ja koko yhteiskunta. Yhteisideointi lisää vapaaehtoisten motivaatioita ja sitoutumista vapaaehtoistoimintaan. Ideapajojen kautta syntyi uutta ja innostavaa toimintaa, joka tukee osallistujien omaa jaksamista ja on heidän motivaatioidensa mukaista. Yhteisideoinnin paja -mallin avulla voidaan lisätä toimijoita osallistavaa suunnittelua ja sitä kautta vahvistaa yhteisöön kuuluvuuden tunnetta sekä saada osallistujien kokemukset ja ideat esille.

Tässä luvussa arvioidaan tämän toimintatutkimuksen luotettavuutta, tuodaan myös esille miten opinnäytetyöprosessi sujui sekä mitä olisi voinut tehdä eri tavalla. Lisäksi huoli avunsaannista aiheeseen syvennyttään sekä jatkotutkimusehdotuksia esitetään. Pohdinnassa myös luodaan katse tulevaisuuden vapaaehtoistyöhön.

9.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyön aiheen mietinnän aloitin keväällä 2015. Olin havainnut työssäni, että palvelutalon vapaaehtoiset olivat monenlaisista asioista kiinnostuneita, aktiivisia, auttavaisia sekä erittäin älykkäitä. Tuntui järkevältä luoda heille mahdollisuutta ideoida ja kehittää vapaaehtoistoimintaa, jos he sitä itse haluaisivat. Tämä on ollut hieno ”matka” yhdessä heidän kanssaan, kiitos siitä heille. Opinnäytetyön tekeminen on ollut todella mielenkiintoista, olen lukenut lukuisia kirjoja, artikkeleita ja graduja liittyen opinnäytetyön aiheisiin. Kun opinnäytetyösuunnitelma oli hyväksytty ja tutkimusluvut saatu, alkoi niin sanottu kenttätö, eli ideapajojen fasilitointi. Se oli kiireistä, ja jännittävää aikaa.

Ideapajaosallistujat eivät tuntuneet arkailevan ja ryhmä oli todella keskustelevala. Tuntui kunnialta saada olla heidän seurassa, kuuntelemassa, innostamassa ja ohjaamassa, sillä heidän avoimuutensa itseilmaisussa oli jopa herkistävää.

Jos aloittaisin koko prosessin nyt uudelleen, etenisin joissain asioissa toisin. Harkitsisin vakavasti ideapajojen nauhoittamista aineistoanalyysin helpottamiseksi tai ainakin oletan, että se olisi saattanut auttaa hahmottamaan aineistoa nopeammin ja helpommin. Aineiston analyysi aiheutti paljon päänsäryä, palasin monta kertaa takaisin lähtöpiirteeseen ja hylkäsin luomiani teemoitteluja ja valintoja, mutta toisaalta uskon että siitä oli hyötyä aineiston rajaamisessa ja fokuksinnissa. Nyt jos aloittaisin, tekisin jonkinlaisen elämänlaadun alku- ja loppukartoituksen, siihen soveltuvalla mittarilla. Se toisi esille osallistujien palautteiden lisäksi ideapajaproessin hyötyjä osallistujille. Mitään suuria kompastuskiviä en kokenut tässä opinnäytetyöprosessissa, mutta vaikeutena oli tiivistetty ilmaisu, kaikkea kun ei voi yhdessä opinnäytetyössä tuoda esille.

9.2 Huoli avunsaannista ja jatkotutkimusehdotuksia

Luottamus vanhusten palvelujen saatavuuteen ei ole Suomessa tällä hetkellä kovin korkealla. Vain 40% uskoo saavansa tarvittaessa vanhusten palveluja, käy ilmi THL:n 6000 henkilölle vuonna 2015 tekemästä kyselytutkimuksesta, jossa kartoitettiin mielipiteitä ja kokemuksia sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmästä. (Matikainen 2016:31.) Vaikka elämme kilpailukyky-yhteiskunnassa, toisten auttaminen koetaan henkilökohtaisesti tärkeänä sekä halutaan että muut ihmiset ja valtio auttaisivat enemmän. (Orava-saari – Pessi 2011: 85). Huoli avunsaannista nousi ideapajoissa esille ja se jäi mietittävään. Osallistujat kokivat, ettei valtio pidä tarpeeksi huolta ikäihmisistä, hoitoon pääsy on vaikeaa ja oma tulevaisuus huoletti. Ne vaikuttivatkin avuntarpeeseen vastaamisen haluna, eli motivaationa tehdä vapaaehtoistyötä ikäihmisten parissa. Julkisen vallan hoitamaa hyvinvointivaltiota kohtaan on esitetty kritiikkiä, ettei se pysty vastaamaan muuttuneisiin tarpeisiin (Koskiahho 2001: 25). Julkisen vallan vastuu hyvinvoinnista on kaventunut, vastuuta on siirtynyt yhteisöille ja yksilöille (Särkelä 2011: 302).

Suomen sosiaali- ja terveyspalvelujen uudistaminen koskettaa kaikkia suomalaisia (Huomisen Sote 2015: 6). Sote- uudistuksessa tärkeänä tavoitteena on kustannusten kasvun hillintä. Sosiaali- ja terveydenhuollon kokonaismenot olivat vuonna 2012 noin 25,8 miljardia euroa. (Airaksinen 2016: 22–23.) Hallitus pyrkii vahvistamaan julkisen talouden kestävyyttä rakenteellisia uudistuksia tekemällä. Itsehallintouudistus sisältää

sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistamisen sekä aluehallintouudistuksen. Itsehallinto-alueille eli maakunnille siirtyy muun muassa kunnista sosiaali- ja terveyspalvelut. (Korpisaari 2016: 17.) Sote- uudistusta on puitu paljon mediassa, mutta sen vaikutukset tuntuvat jäävän epäselviksi ja aiheuttavan kansalaisissa huolta tulevaisuudesta. Media on myös muutaman viimeisen vuoden ajan ollut tulvillaan uutisia ikäihmisistä heitteillä, tai huonosta hoidosta, joka osaltaan lisää huolta avunsaannista.

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden painopistettä siirretään laitospalveluista avopalveluihin ja ennaltaehkäisevään toimintaan. Ikääntyneiden kotona asumista ja omaisten jaksamista tuetaan vahvemmin. (Strategiasuunnitelma 2014: 12.) Laitoshoidon purkaminen sekä hoitoa tarvitsevien ikäihmisten määrän kasvu ovat vaikuttaneet muun muassa palvelutaloihin ja kotihoitoon. Asiakkaat ovat heikompia toimintakyvyiltään kuin ennen, tarviten enemmän hoivaa ja apua. Samanaikaisesti myös ikäihmisten yksinäisyys ja tukiverkkojen puute ovat, ikävä kyllä, havaittavissa. Tällä hetkellä keskustellaan mediassa hoitajamitoituksen laskemisesta 0,5:stä (joka on jo hyvin niukka) 0,4:ään. Poliitikkojen kannattaisi tulla kokeilemaan ikäihmisen asiakasroolia, kokemus saattaisi muuttaa mielen hoitajamitoituksen suosituksen alentamisen suhteen.

Mitä kunnan kuuluu tarjota asiakkailleen hoivan suhteen, mikä on riittävää? Ihmisen elämään kuuluu muutakin kuin lääkitys, ruokailu, ja hygienian hoito. Kuka tulevaisuudessa avustaa ikäihmisiä säilyttämään muut hyvään elämään kuuluvat asiat, kuten ystävyys, harrastukset, valinnan ja vaikuttamisen mahdollisuudet ym. Osallistujien huoli on siis varsin aiheellista ja halua auttaa ymmärrettävää. Ikäihmiset tarvitsevat myös läheistensä, ja vapaaehtoisten apua. Ideapajaosallistujat olivat lukeneet, että kotihoito on tulevaisuudessa isossa roolissa iäkkäiden hoidossa ja huolenpidossa. Siihen he suhtautuivat kuitenkin varauksella. Laitoshoitoa puretaan ja kohta jopa miljoona vanhusta asuu kotonaan, joten vanhusväestön kotiin tarvitsevan avun määrä on mittava. Lupauksia kotiin tuotavan avun lisäämisestä on, mutta riskinä on kuitenkin se, että hyvinvointiyhteiskunnalle (vapaaehtoistyö, kolmas sektori, perheet ja markkinat) siirretään suuri vastuu vanhusväestön kotiin vietävien apujen lisäämisestä. (Kuronen 2015: 177.)

Huomioitavaa on se, että ikäihmisten parissa työskentelee paljon muitakin ammattiryhmiä kuin hoitohenkilökuntaa., esimerkiksi fysioterapeutteja, toimintaterapeutteja, sosiaalityöntekijöitä, sosiaaliohjaajia, virikeohjaajia, kulttuuriohjaajia ym. Kaikkien ikäihmisten kanssa työskentelevien ammattiryhmien hyöty on selvä, moniammatillisuus tuo ikäihmisten elämään niitä asioita, joilla ylläpitää toimintakykyä, ja elämänlaatua.

Huolta kuitenkin herättää se, nähdäänkö muut ammattiryhmät tulevaisuudessakin tärkeinä resursseina ikäihmisten hoidossa ja huolenpidossa, vai säästääkö kunnat niissä. Kohtaaminen, olla ihminen ihmiselle on elämässä tärkeää, toivottavasti kohtaamiselle on myös tilaa tulevaisuuden suomessa.

Jatkotutkimuksen aiheena olisikin mielenkiintoista tutkia sitä, kuinka paljon yhteiskunnallinen tilanne ja keskustelu (Sote-uudistus, säästöt, muutokset, valtion rooli) vaikuttavat auttamishaluisuuteen, motivaatioon tehdä vapaaehtoistyötä ikään kuin kompensoimaan huolenpidon puutteita. Vapaaehtoistoimintaa kohtaan on havaittavissa kasvavaa kiinnostusta. Toisena jatkotutkimuksen aiheena voisi tästä opinnäytetyöstä nostaa avunsaavien ikäihmisten sekä apua antavien vapaaehtoistyöntekijöiden yhteisideoinnin ja yhteiskehittämisen esimerkiksi juuri ideapajatyypillisesti. Vanhuksen kanssa keskustelu voisi tuo tuoda esille uusia vuorovaikutuksen ja huolenpidon muotoja, ymmärryksen lisääntymisen lisäksi (Siltala 2013: 9). Mielenkiintoista olisi jos siinä mitattaisiin tutkimukseen osallistujien (ennen ja jälkeen mittarein) osallistumista, yksinäisyyden tunnetta tai elämänlaatua tai jollaintapaa avun täsmentymisen ja yhteisideoinnin muita positiivisia vaikutuksia.

9.3 Tulosten luotettavuus

Seuraavana arvioidaan tarkemmin tämän toimintatutkimuksen luotettavuutta. Määrällisessä tutkimuksessa realibiliteetin ja validiteetin käsitteiden kautta lähestytään tutkimuksen luotettavuuden arviointia. Laadullisessa tutkimuksessa usein vaikuttavuuden käsitettä käytetään tutkimuksen luotettavuuden tulkintaan ennen kaikkea käyttökelpoisuuden kautta. Tiedon todenmukaisuuden lisäksi, sen siis tarvitsee olla hyödyllistä. (Rantanen – Toikko 2009. 121). Toimintatutkimuksessa voidaan miettiä tiedon varmuutta muun muassa sen käyttökelpoisuuteen perustuen, toimiva on pätevää (Heikkinen – Kakkori – Tynjälä 2008: 163–166). Vaikuttavuudessa, tutkija esittää aineistonsa ja argumentaationsa avoimesti, samoin kuin tekee tutkimusta koskevat valinnat ja tulokset näkyviksi. Vaikuttavuus perustuu uskottavuuteen ja johdonmukaisuuteen. Johdonmukaisuuteen sisältyy muun muassa tutkimusaineiston keräämisen ja analysoinnin läpinäkyvä kuvaaminen. Uskottavuuteen sisältyy tutkimuskohteen kokonaisvaltainen ymmärtäminen ja se miten ”kooste” tekee oikeutta tutkimuskohteelle. (Rantanen – Toikko 2009: 123–124.)

Kehittämistehtävä, siihen liittyvä toiminta ja tulokset ovat analysoitu ja reflektoitu sekä tuotu selvästi ja läpinäkyvästi esille. Tutkimuskohdetta on pyritty ymmärtämään mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja opinnäytetyö on rakennettu tiedontuotannollisesti niin että se olisi siis mahdollisimman johdonmukainen ja uskottava. Toimiva on pätevää, se tarkoittaa tiedon ja tulosten käyttökelpoisuutta. Tästä toimintatutkimuksesta syntyi vapaaehtoistyöhön uusia ja käyttökelpoisia toimintamuotoja. Onnistunut toimintatutkimus tarkoittaa uutta käytäntöä, joka on entistä parempi (Heikkinen – Syrjälä 2008: 171). Tästä toimintatutkimuksessa nousi vapaaehtoistyöntekijöitä vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen osallistavampi toimintamalli eli yhteisideoinnin paja -malli. Aiemmin ei kyseisessä palvelutalossa ole juurikaan tarjottu vapaaehtoisille mahdollisuutta suunnitella vapaaehtoistoimintaa intensiivisesti, ideoita on saatettu kysyä, mutta itsenäiseen toimintaan kuten ryhmänohjaus, kannustaminen on ollut vähäistä. Uusi tapa on siis huomattavasti, kaikkien kannalta, parempi ja tuotti tulosta ajatusten vaihdon annin lisäksi muun muassa ryhmätoimintoina ikäihmisille. Syntyi siis hyvin käytännönläheistä toimintaa ja paljon muitakin kehittäviä ideoita, joiden myötä vapaaehtoistoiminnasta saadaan rakennettua kattavampaa ja parempaa.

Toimintatutkimuksen toimivuutta voi arvioida hyödyn tai esimerkiksi osallistujien voimaantumisen kautta. Onnistuneessa toimintatutkimuksessa osallistujat voimaantuvat uskomaan omiin taitoihinsa. (Heikkinen – Syrjälä 2008: 155.) Osallistujien voimaantumista, ja hyötyjä on käsitelty johtopäätöksissä, ne omalta osaltaan tukevat tämän toimintatutkimuksen toimivuutta ja vaikuttavuutta. Osallistujat ovat voimaantuneet, ymmärrys omasta osaamisesta on laajentunut ja uskallus käyttää taitojaan tullut esille. Asiakaspalautteen perusteella on mahdollista saada selville mahdollista muutosta. Voidaan myös yrittää tuoda esille osallistuvaa vaikutusta, eli edistävätkö tehdyt toimenpiteet osallistumista. (Rantanen – Toikko 2009: 152–154.) Ideapajaosallistujien palautetta on käyty läpi arviointi luvussa. Voimaantumisen yhteydessä on myös käsitelty ideapajojen osallistavaa vaikutusta, osallistuminen on lisääntynyt ja sitä myötä myös sitoutuminen vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen jatkossakin sekä esimerkiksi ryhmien ohjaamiseen itsenäisesti.

Kehittämistoiminnan toimijoiden sitoutumista voidaan tarkastella osana luotettavuutta, koska sitoutuminen vaikuttaa metodien, aineistojen, ja tuotosten luotettavuuteen. On oleellista tietää muun muassa milloin toimijat eivät osallistu kaikkiin kehittämisprosessin vaiheisiin. (Rantanen – Toikko 2009: 124). Opinnäytetyössä on tuotu esille, kuinka moni on ollut mukana missäkin ideapajassa, lisäksi kaikki ovat mukana kehittämisessä

jatkossakin ja osa toteuttamassa ryhmien ohjaamista. Ideapajaosallistujien sitoutumisen vahvuuteen saattoi vaikuttaa positiivisesti pieni ryhmäkoko sekä se että asiat kiinnostivat. Palautteiden perusteella muun muassa innostuksen ja vertaistuen voi tulkita lisänneen sitoutumista.

Toiminnan kuvaamiseen ja vaikuttavuuteen liittyy myös eri tahojen neuvotteluprosessit (Rantanen –Toikko 2009: 162). Osallistujat päättivät heti innostaa ja kysyä mukaan ideoituihin ryhmiin sekä ryhmien ohjaamisen muitakin palvelutalon vapaaehtoistyöntekijöitä ja heitä innostuikin lähtemään mukaan uusiin toimintoihin. Vuoropuhelua on käyty myös palvelutalon esimiesten ja ohjaajien kesken uusista ryhmätoiminnoista sekä budjetointia ja henkilökunnan sekä vapaaehtoisten yhteistyötä koskevista ideoista. Vastaanotto on ollut positiivista ja kannustavaa. Vapaaehtoistyön ohjaajien laajemmassa tapaamisessa sekä palvelutalon henkilökunnankokouksessa esitellään opinnäytetyö kun se on hyväksytty. Tarkoituksena on saada hyvät kokemukset sekä uudet ideat ja käytännöt esille ja mahdollisuus myös muiden innostua vastaavaan toimintaan. Kehittämistoiminnassa tiedontuotannolla on monia merkityksiä, muun muassa tukea toimijoiden oman toiminnan kehittämistä ja oppimista, se myös tukee uuden tiedon löytymistä ja tulosten siirrettävyyttä sekä julkisen hallinnon kehittämistä. (Rantanen –Toikko 2009: 113.)

9.4 Tulosten levittäminen

Kehittämistoiminnassa usein pyritään saamaan tuloksia, jotka ovat käyttökelpoisia, mutta on turha olettaa että hyvät käytännöt leviäisivät itsestään. Hyvien käytäntöjen siirtäminen on haasteellista. (Rantanen – Toikko 2009: 8–9.) Kehittämistoiminnan tulosten levittäminen, ja juurruttaminen edellyttää erillistä prosessia. Ensin uuden toimintatavan hyväksyttävyyttä testataan omassa organisaatiossa. Ne edellyttävät loppukäyttäjien sitoutumista, tällöin koulutus tai työohjaukselliset työpaja- tapaamiset voivat tulla kyseeseen. Käyttäjien kanssa voi jatkaa toimintatavan kehittämistä, tällöin sekä kehittäminen, että levittäminen ovat osallistavia. (Rantanen – Toikko 2009: 62–63.) Tulosten levittämisen tapoja on monia muun muassa seminaarit, raportit, aikakauslehdet ja erilaiset oppimisverkostot kuten kehittämisfoorumit, yhteistyöprojektit ja benchmarking (Rantanen – Toikko 2009: 86). Kehittäminen tulee jatkumaan palvelutalossa ja monet ideat jäivät odottamaan niihin tarttumista. Hyvät ja toimivat asiat ja kokemukset on hyvä tuoda esille muille toimijoille, kun niitä on ensin omassa yksikössä kokeiltu. Foorumeja ajatustenvaihtoon on nykyään runsaasti, joten yllämainittujen kaltaiset tavat

voivat toimia tässäkin tapauksessa. Tämä opinnäytetyö myös julkaistaan ja sitä kautta sen hyödyt voivat tavoittaa useita.

Tästä opinnäytetyöstä nousevaa tietoa ja tuloksia voi hyödyntää eläkeikäisten vapaaehtoistoimijoiden innostamisessa, osallistamisessa, ja yksiköiden vapaaehtoistyön suunnittelussa. Tiedosta ja tuloksista voi olla hyötyä arvioidessa mitä tarjottavaa ja kehitettävää Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden palvelutaloilla (tai muilla tahoilla) voisi olla vapaaehtoistyön osalta (vapaaehtoisia motivoivia toimintamalleja, yhteistyömuotoja, tehtäviä). Opinnäytetyöstä nouseva tieto ja tulokset kannustavat osallistamaan eläkeikäisiä vapaaehtoisia oman työn suunnitteluun aktiivisesti. Osallistujien palaute oli positiivista ja samankaltaisen toiminnan jatkoon kannustavaa. Hake-matta syntyi yhteisideoinnin paja -malli palvelutalon vapaaehtoistoimintaan, lisäksi syn-tyi uutta yhteisöllisyyttä, ryhmätoimintaa, tarvetta sekä keinoja kehittää tuen sekä tie-don lisäämistä. Toimivaksi todettua yhteisideoinnin paja -mallia voi hyödyntää sekä levittää edelleen, se on muokattavissa tarpeen mukaan ja antaa uusia mahdollisuuksia osallistamiseen ja toiminnan kehittämiseen.

9.5 Vapaaehtoistyön tulevaisuuden tuulet

Vapaaehtoisuuden tulevaisuuden näkymiä kansainvälisesti arvioiden ovat muun muas-sa: lyhytaikainen vapaaehtoisuus, virtuaalivapaaehtoisuus, yritysten vapaaehtoistoiminnan projektit sekä ylikansallinen vapaaehtoisuus kuten matkustus tekemään va-paaehtoistyötä. (Nylund – Yeung 2005: 28.) On hyvä, että vapaaehtoisuus monipuolis-tuu ja mahdollisuuksia toimimiseen vapaaehtoisena tulee lisää. Suomessakin yritysten kiinnostus vapaaehtoistoiminnan mahdollistamiseen työntekijöilleen on lisääntynyt, kuten myös vapaaehtoistoiminnan jaksot ovat osana useampaa koulutusta nykypäivä-nä. Vapaaehtoistyön tekeminen osana opiskelua tai palkkatyötä antaa mahdollisuuden omien ajatusmallien ja toimintatapojen laajentamiseen sekä näkee vapaaehtoistyön hyödyt. Kokemusten reflektointi muiden kanssa haastaa pohtimaan omia motiiveja, ja uskomuksia sekä yhteisöllisyyttä ja välittämistä. (Eriksson – Ropo 2001: 52.)

Uusia vapaaehtoistyön muotoja kehitetään jatkuvasti. Luen sinulle -toimintaa on ollut muun muassa Tampereen kaupunginkirjastossa. Toimintaan kuuluu, että vapaaehtoi-set vierailevat esimerkiksi vanhusten palvelutalossa lukemassa ääneen kirjaston kirjo-ja. (Utriainen 2011: 117.) Samankaltaista toimintaa on myös alkanut Helsingissä palve-lutaloissa ja monipuolisissa palvelukeskuksissa yhteistyössä kirjastojen kanssa ja se

on houkuttanut mukaan uusia vapaaehtoisia kaikista ikäryhmistä. Suhteellisen uutena toimintamuotoa Helsingissä on myös esimerkiksi naapuruuspiiri, joiden toimintapisteitä on alettu lisätä. Naapuruuspiiri on suunnattu virkistystä ja seuraa haluaville ikäihmisille. Naapuruuspiirit kokoontuvat kerran viikossa, maksuttomissa tiloissa, joihin on helppo tulla. Ohjaajina naapuruuspiireissä ovat Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston vapaaehtoistyöntekijät.

Maahanmuutto on Suomessa kuten koko Euroopassa lisääntynyt huomattavasti pakolaisvirtojen myötä. Maahanmuuttajien tutustuminen suomalaisiin ja suomalaisten tutustuminen maahanmuuttajiin voisi toteutua luontevasti vapaaehtoisena toimimisen merkeissä. Vapaaehtoisuutta tulisi tarjota toimintamuotona myös maahanmuuttajille, hyötyinä olisi kielen oppiminen, tekeminen, oleminen osana yhteiskuntaa sekä suomalaisten tapojen ja kulttuurin ymmärtäminen. (Viirret 2011: 84.) Maahanmuuttajien toiminen vapaaehtoistyössä lisääntyneen, mediassa on ollut esimerkkejä vanhusten saamasta maahanmuuttaja vapaaehtoisen avusta ja seurasta.

Tulevaisuudessa vapaaehtoistyön tekemiselle jää yhä vähemmän aikaa, muun muassa koska työurat ovat pidentyneet ja naiset ovat aktiivisesti palkkatyössä. Vapaaehtoistyön tekeminen esimerkiksi Alankomaissa on lyhytaikaisempaa kuin ennen, palkkatyö osin saattaa tulevaisuudessa syrjäyttää vapaaehtoistyön tekemistä, joskin ei kokonaan. (Kok-Van Meer – Kraus-Hoogeveen – Leisink – Thijssen 2014: 4.) Työurat tulevat todennäköisesti monissa maissa pidentymään muun muassa eläkeiän nostoista johtuen, tulevaisuus näyttää kuinka se tulee vaikuttamaan vapaaehtoistyön tekemiseen eläkeiässä esimerkiksi Suomessa.

Lähteet

Aalto-setälä, Pauli – Saarinen Mikael 2014. Innostus: Myötämanipuloinnin aakkoset. Helsinki: Talentum.

Airaksinen, Outi 2016. SOTE rahoitus on avain moneen. TESSO sosiaali- ja terveyspoliittinen aikakauslehti 8 (2). 22–25. Helsinki: THL ja Sosiaali- ja terveysministeriö.

Arnkil, Robert 2006. Hyvien käytäntöjen levittäminen EU:n kehittämisstrategiana. Teoksessa: Karjalainen, Vappu (toim.) – Seppänen-Järvelä, Riitta 2006. Kehittämistyön risteyskiä. Helsinki: Stakes. 55–72.

Arnkil, Tom 2006. Okavango-kehittäminen: Välittääkö kukaan jatkuvuudesta? Teoksessa: Karjalainen, Vappu (toim.) – Seppänen-Järvelä, Riitta 2006. Kehittämistyön risteyskiä. Helsinki: Stakes. 75–88.

Baggini, Julian – Fosl, Peter 2012. Etiikan pikkujättiläinen. Eurooppalainen filosofian seura ry. Tampere: 2012.

Batt, William –Costine, Mark – McCloughan, Patrick – Scully, Derek 2011. participation in volunteering and unpaid work. Second European Quality of Life Survey. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (Eurofound). Luxembourg: Publications office of the European Union. 1–54. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://www.eurofound.europa.eu/pubdocs/2011/02/en/1/EF1102EN.pdf>>. Luettu 8.11.2015.

Borgonovi, Francesca 2008. Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self reported health and happiness. Social Science & Medicine 66 (11). 2321–2334.

Danielsbacka, Mirkka – Tanskanen, Antti 2015. Ovatko vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys yhteydessä onnellisuuteen? Yhteiskuntapolitiikka YP80(2015):5. 469–482. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2015102215029>>. Luettu 7.11.2015.

Eläketurvakeskus 2015. Suomen työeläkkeensaajat ja vakuutetut 2013. Suomen virallinen tilasto. Sosiaaliturva 2015. Helsinki: Eläketurvakeskus. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <http://www.etk.fi/fi/gateway/PTARGS_0_2712_459_440_3034_43/http%3B/content.etk.fi%3B7087/publishedcontent/publish/etkfi/fi/julkaisut/tilastojulkaisut/tilastovuosisikirjat/suomen_tyoelakkeensaajat_ja_vakuutetut2013_7.pdf>. Luettu 6.11.2015.

Eriksson, Päivi – Ropo, Arja 2001. Hyvinvointipalvelut, liiketoiminta ja vapaaehtoistyö. Teoksessa: Eskola, Antti – Kurki, Leena (toim.)2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino. 41–53.

Eskola, Antti 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Yhteiskuntapolitiikka YP 66 (2001):1. Helsinki: Stakes.52–54. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209116671>>. Luettu 8.11.2015.

Eskola, Antti 2001. Vapaaehtoistyössä oppimisen sosiaalipsykologiaa. Teoksessa: Eskola, Antti – Kurki, Leena (toim.) 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino. 201–214.

Eskola, Antti – Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Forss, Simo – Karjalainen, Pirkko – Tuominen, Kristiina 1995. Mistä apua vanhana? Tutkimus vanhusten avuntarpeesta ja eläkeläisten vapaaehtoistyöstä. Helsinki: Eläketurvakeskus tutkimuksia 1995:3.

Grönlund, Henrietta – Yeung, Anne Birgitta 2005. Nuorten aikuisten arvot, asenteet ja osallisuus. Teoksessa: Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 167–191.

Haarni, Ilka 2010. Kolmas elämä: Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudemus Helsinki University Press.

Halonen, Maria – Karvinen, Lari – Tennilä, Meri (toim.) 2010. 10 Askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry.

Harju, Aaro 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa: Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 58–80.

Heikkinen, Hannu L.T. 2008. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa: Heikkinen, Hannu L.T. – Rovio, Esa – Syrjälä, Leena (toim.) 2008. Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura. 16–38.

Heikkinen, Hannu L.T. – Huttunen, Rauno – Kakkori, Leena – Tynjälä, Päivi 2008. To-
tuuden ongelma. Teoksessa: Heikkinen, Hannu L.T. – Rovio, Esa – Syrjälä, Leena
(toim.) 2008. Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat.
Helsinki: Kansanvalistusseura. 163–183.

Heikkinen, Hannu L.T. – Kiilakoski, Tomi – Rovio, Esa 2008. Toimintatutkimus proses-
sina. Teoksessa: Heikkinen, Hannu L.T. – Rovio, Esa – Syrjälä, Leena (toim.) 2008.
Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki:
Kansanvalistusseura. 78–93.

Heikkinen, Hannu L.T. – Syrjälä, Leena 2008. Tiede, totuus ja toimintatutki-
mus. Teoksessa: Heikkinen, Hannu L.T. – Rovio, Esa – Syrjälä, Leena (toim.) 2008.
Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki:
Kansanvalistusseura. 143–163.

Heiska, Hanna – Hoikkala, Marianne – Martin, Minna – Syvälahti, Anne 2012. Satoa
ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoi-
tosäätiö.

Hinterlong, Jim – Morrow-Howell, Nancy – Rozario, Philip – Tang, Fengyan 2003. Ef-
fects on Volunteering on the well-being of Older Adults. Journal of Gerontology. Social
sciences 58B (3). 137–145. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa:
<<http://psychosocgerontology.oxfordjournals.org/content/58/3/S137.abstract>>. Luettu
8.11.2015.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 19.uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hotanen, Jorma – Laine, Risto – Pietiläinen, Seppo 2001. Benchmarking-opas: Opi hyviltä esikuvilta. Helsinki: Laatuokeskus.

Huomisen Sote 2015. Sitran selvityksiä 92. Helsinki: Sitra. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksi%C3%A4-sarja/Selvityksia92.pdf>>. Luettu 11.2.2016.

Huovinen, Terhi – Rovio, Esa 2008. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa: Heikkinen, Hannu L.T. – Rovio, Esa – Syrjälä, Leena (toim.) 2008. Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura. 94–113.

Hyväri, Susanna 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa: Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 214–235.

Hämäläinen, Timo 2013. Kohti kestävästä hyvinvointia: Uuden sosioekonomisen yhteiskuntamallin rakennuspuita. Versio 1.0. Helsinki: Sitra.

Ideointi- ja työskentelymenetelmiä työpajoihin. Tampere 2012: Vapaa pudotus oy. Verkkodokumentti. <http://pudotus.fi/wp-content/uploads/2012/07/Ideointimenetelmia_tyopajat.pdf>. Luettu 4.3.2016.

Jahnukainen, Iiro – Tammisto, Maarit 2010. Näppituntumalla: Mummon Kammari ja vapaaehtoinen vanhustyö. Tampere: Tampereen ev.lut. seurakuntayhtymä/Mummon Kammari.

Jalovaara, Ville 2015. Älä jätä ihmistä yksin. Helsinki Missio 130 vuotta. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Kananen, Jorma 2013. Case -tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 143. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karvinen, Elina – Salminen, Ulla – Säpyskä-Nordberg, Minna – Vuorjoki-Andersson, Elina 2011. Ulkoiluystäväksi ikäihmiselle. Opas vapaaehtoisille ulkoiluystäville. Helsinki: Ikäinstituutti.

Kok-Van Meer, Angela – Kraus-Hoogeveen, Sascha – Leisink, Peter – Thijssen, Jo 2014. Betaalde arbeit als verdringer van vrijwilligerswerk? Overbelasting als mogelijke verklaring. Journal of Social Intervention: theory and Practice 23(2). 4–20. Saatavilla myös sähköisesti: <<https://www.journalsi.org/articles/10.18352/jsi.404>>. Luettu 3.8.2016.

Korpisaari Jaakko 2016. Tulevaisuuden kunta avaa uusia mahdollisuuksia. Yhteenveto 1. 14-17. Helsinki: Akavan Erityisalat AE ry.

Koskiahho, Briitta 2001. Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa: Eskola, Antti – Kurki, Leena (toim.) 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino. 15–40.

Kuikka, Meeri 2015. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston vapaaehtoistoiminnan seuranta ja arviointi. Miniseminaari vapaaehtoistyön vaikuttavuudesta. Seminaarin järjestäjä: Kansalaisareena ry. Helsinki: 10.6.2015.

Kurki, Leena 2001. Kasvaminen palvelutehtävään. Teoksessa: Eskola, Antti – Kurki, Leena (toim.) 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino. 67–92.

Kurki, Leena 2006. Sosiokulttuurinen innostaminen: muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus: Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: FINN LECTURA.

Kuronen, Tanja. Hoivapommin purkajat. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Laakso, Seppo – Vuori, Pekka 2015. Helsingin ja Helsingin seudun väestöennuste 2015-2050. Ennustealueittain 2015-2050. Tilastoja 2015:33. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <http://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/15_10_05_Tilastoja_33_Vuori_Laakso.pdf>. Luettu 6.11.2015.

Laine, Anne – Ruishalme, Outi – Salervo, Pirjo – Siven, Tuula – Välimäki, Päivi 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY

Leinonen, Anu 2007. Tutkiva ikääntyminen: käsitteestä käyttömahdollisuuksiin. Yhteiskuntapolitiikka YP72 (2007):3. Helsinki: Stakes. 295-309. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117357>>. Luettu 8.11.2015.

Makkonen, Maiju 2008. Osallistumisen iloa ja omia rajoja: Eläkeläiset vapaaehtoistoiminnassa. Sosiologian pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Helsinki: Eläkelitto ry julkaisu nro 4.

Malinen, Heikki – Tulikallio, Tea 2009. Vapaaehtoistoiminta: hyvin organisoituna valtava voimavara. Esimerkkejä vapaaehtoistoiminnasta Helsingin kaupungin palveluksissa. Oppaita ja työkirjoja 2009:2. Helsinki: Helsingin kaupunki Sosiaalivirasto.

MAST ryhmäyttämisopas 2011. Euroopan Unioni, Euroopan Sosiaalirahasto. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://www.mastohjaus.fi/pdf/Ryhmäyttämisopas.pdf>>. Luettu 2.4.2016.

Matikainen, Outi 2016. Mitä väestö ajattelee sosiaali- ja terveyspalvelujen uudistamisesta. TESSO sosiaali- ja terveyspoliittinen aikakauslehti 8 (2). 22–25. Helsinki: THL ja Sosiaali- ja terveysministeriö.

Matthies, Aila-Leena 2005. Vapaaehtoistoiminnan suhde aktivoivaan työllisyyspolitiikkaan. Teoksessa: Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 305–321.

Metsämuuronen, Jari 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Helsinki: International Methelp Ky.

Mykkänen-Hänninen, Riitta 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja sarja B: oppimateriaalit 6. Helsinki: Yliopistopaino.

Mönkkönen, Kaarina 2005. Toiminnallinen vaikuttaminen: Maallikkous vuorovaikutuksen energialähteenä. Teoksessa: Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 277–304.

Niemelä, Jorma 2011. Hyvien kansalaisten yhteiskunta. Teoksessa: Pessi, Anne Birgitta – Saari, Juho 2011. Hyvien ihmisten maa, auttaminen kilpailukyky yhteiskunnassa. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. 311–328.

Nummi, Pepe 2007. Fasilitaattorin käsikirja: tarina siitä miten Ykä Hirvi vie ryhmän tuskasta tulokseen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Nylund, Marianne 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa: Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 195-213.

Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Näätänen, Riitta 2011. Yhteisöllisyys vapaaehtoistoiminnan voimavarana. Teoksessa Utriainen, Jorma (toim.): Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana, Kehittyvät vanhustenpalvelut julkaisuja 1/2011. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelu liitto ry. 49–56.

Oravasaari, Tomi – Pessi, Anne Birgitta 2011. Suomalaisten altruismin tyypit, auttamisen kolme muotoa. Teoksessa: Pessi, Anne Birgitta – Saari, Juho 2011. Hyvien ihmisten maa, auttaminen kilpailukyky yhteiskunnassa. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. 71–90.

Raina, Liisa 2012. Uusi yhteisöllisyys, kasvatusyhteisön rakentamisen taito. Tampere: Arator Oy.

Rantanen, Teemu – Toikko, Timo 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen, ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy- Juvenes Print.

Sarajärvi, Anneli – Tuomi, Jouni 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Sarajärvi, Anneli – Tuomi, Jouni 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Sauri, Pekka 2010. Vapaaehtoisen uupumus. Teoksessa: Halonen, Maria – Karvinen, Lari – Tennilä, Meri (toim.) 2010. 10 Askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry. 114–120.

Siltala, Pirkko 2013. Vanhuus. Elämä haluaa tulla eletyksi. Helsinki: Kirjapaja.

Solin, Pia (toim.) – Tamminen, Nina 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-913-8>>. Luettu 3.11.2015.

Sorri, Hannu 2005. elämän käänteet, arvojen ja identiteetin muutokset. Teoksessa: Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 126–140.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Hyvinvointi 2015- ohjelma, sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:3. Helsinki: STM. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117357>>. Luettu 8.11.2015.

STM 2011. Aina on oikea ikä! Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita:2011:20. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504224630>>. Luettu 8.11.2015.

Strategiasuunnitelma. Helsingin sosiaali- ja terveysviraston Strategiasuunnitelma vuosille 2014-2016. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://www.hel.fi/sote>>. Luettu 10.3.2016.

Strömmer, Päivi 2005. Vertailu kehittäminen: virtuaalikypärä nimeltä benchmarking. teoksessa: Seppänen-Järvelä, Riitta (toim.) 2005. Vertaismenetelmät kehittävän arvioinnin välineinä. Hyvät käytännöt menetelmäkäsikirja. Stakes, FinSoc Arviointiraportteja 2/2005. Helsinki 2005. 55–64. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204194291>>. Luettu 20.4.2016.

Summa, Terhi – Tuominen, Kaisu 2009. Fasilitaattorin työkirja: menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn. Kepan raportteja/ kehitysyhteistyön palvelukeskus 103. Helsinki: Kehitysyhteistyön palvelukeskus Keka ry.

Syrjänen, Kaisli 2010. Vapaaehtoisten työnohjauksesta apua toimijoiden tukemiseen ja innostamiseen. Teoksessa: Halonen, Maria – Karvinen, Lari – Tennilä, Meri (toim.) 2010. 10 Askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry. 121–128.

Särkelä, Riitta 2011. Sosiaali-ja terveysjärjestöt kilpailukyky-yhteiskunnassa. Teoksessa: Pessi, Anne Birgitta – Saari, Juho 2011. Hyvien ihmisten maa, auttaminen kilpailukyky yhteiskunnassa. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. 279–310.

Utriainen, Jarkko (toim.) 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhustenpalvelut julkaisuja 1/2011. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.

Utriainen, Jarkko 2012. vapaaehtoistoiminnan vaikutusten tunnistaminen ja osoittaminen vanhustyössä. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 3/2012. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. 5–40.

Vehkaperä, Ulla 2013. Ideoi. Teoksessa: Innostu ja innovoi. Käsikirja innovaatioprojektioihin. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Oiva-oppimateriaalit 2013. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. 108–125.

Vehviläinen, Sanna 2014. Ohjaustyön opas: Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Viiirret, Katriina 2011. Monikulttuurisuus ja vapaaehtoistoiminta. Teoksessa Utriainen, Jorma (toim.): vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhustenpalvelut julkaisuja 1/2011. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. 81–86.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Yeung, Anne birgitta 2005. Tutkimustyökaluja vapaaehtoisuuden mysteeriiin. Teoksessa: Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 83–103.

Yeung, Anne birgitta 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti: miten mallintaa motivaatiota. Teoksessa: Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 104–125.

Suostumus tutkimukseen osallistumiseen

Olen Kristiina Stenman ja teen opinnäytetyötä sosiaalialan ylempään ammattikorkeakoulututkintooni liittyen. Aiheenani on; Eläkeikäiset vapaaehtoiset ikäihmisten ilona ja apuna palvelutalossa, vapaaehtoisten motivaatio, vapaaehtoistyön anti ja ideapajat.

Tutkimukseen liittyen järjestän neljä ideapajaa palvelutalon vapaaehtoistyöntekijöille, joissa ryhmätyömenetelmin ohjaan teitä kehittämään ja ideoimaan vapaaehtoistoimintaa teidän omista kokemuksistanne, motivaatioistanne ja ideoistanne lähtien.

Opinnäytetyössä tarvitaan kaikilta ideapajoihin osallistujilta suostumus.

Suostumus

Paikka ja aika

Suostumuksen antajan allekirjoitus

Paikka ja aika

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Tutkimuksessa kerättävä tieto käsitellään luottamuksellisesti eikä ketään yksittäistä henkilöä voida tunnistaa tutkimusraportista. Tutkimusaineisto silputaan kun opinnäytetyö on hyväksytty. Valmiin työn saatte elektronisena versiona Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjaston Theseus- tietokannasta.

Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja voitte perustelematta keskeyttää osallistumisenne tutkimukseen milloin tahansa. Ilmoitathan mahdollisen keskeytyksen Kristiina Stenmanille suullisesti tai kirjallisesti (yhteystiedot alla).

Yhteystiedot:

Kristiina Stenman

Geronomi

Sosiaalialan YAMK- opiskelija

p.

sähköposti:

Suostumus allekirjoitetaan kahtena kappaleena, yksi suostumuksen antajalle ja yksi suostumuksen vastaanottajalle.

Teemat sisältöineen

1. Taustatiedot

- Osallistujien ikäjakauma 64–77, keski-ikä 69 vuotta
- Vapaaehtoistyökokemus vaihteli 1–25 vuoden välillä
 - ikäihmisten parissa oli toimittu muun muassa teatteri-, retki-, keskustelu- kaupassa käynti-, ja ulkoiluseurana, ja ystävätoiminnassa, koiran kanssa vierailuilla, sekä tilaisuuksien järjestäjänä.
- Vapaaehtoistyökokemusta Helsingin kaupungilta, liitoista, järjestöistä, ja yhdistyksistä
- Läheisapua naapureille ja läheisille, sekä omassa perhepiirissä
 - muun muassa suvun ikäihmisten auttaminen, ja lastenhoito, sekä naapurille ulkoiluseuraa.

2. Vapaaehtoistyön anti vapaaehtoistyöntekijälle

- Emotionaalinen anti
 - hyvää mieltä, tyydytystä, iloa, hyödyllisyyden tunnetta ja velvollisuuden täyttäminen (muutoin syyllisyys)
- Mielekästä tekemistä
 - arkeen toimintaa, mielenkiintoista tekemistä, ja uuden oppimista
- Huomaa auttamisen hyödyt
 - autettavan ilo, ja kiitollisuus avusta ilahduttaa
- Palkitsevaa vuorovaikutusta
 - toisiin ihmisiin tutustuminen, ryhmään kuuluminen, ja lähiympäristön tutuksi tuleminen

3. Vapaaehtoistyöntekijöiden motivaatio tehdä vapaaehtoistyötä

- Antamisen ilo
 - kokea itsensä tarpeelliseksi ja hyödylliseksi, antaa toisille hyvää mieltä, auttamisesta iloa itselle, sekä autettavan ilahtuminen antaa iloa
- Positiivinen palaute
 - kiittäminen, autettavan ilo ja hyvä mieli, koirasta seuraa ja iloa ikäihmiselle
- Ryhmään kuuluminen
 - tärkeää kuulua johonkin, ja ryhmään kuuluminen mukavaa
- Avuntarpeeseen vastaaminen

- auttamishalu, ikäihmisten ilmeinen avuntarve, ja elämäntilanne sallii muiden auttamisen

4. Motivaatio erityisesti ikäihmisten parissa tehtävään vapaaehtoistyöhön

- Vastavuoroisuus ja samaistuminen
 - ikäihmisillä paljon annettavaa, oma ikääntyminen, ja oma mahdollinen tulevaisuuden avuntarve
- Vapaaehtoistyötä ikäihmisten parissa tarjolla monipuolisesti ja lähellä
 - vapaaehtoistyötä tarjolla paljon ikäihmisten parissa, ja helppo lähteä mukaan toimintaan, koska toimintaa lähellä omaa kotia
- Avuntarpeeseen vastaaminen
 - aiemmin esitetyn avuntarpeen lisäksi: yhteiskunnan apu ikäihmisille riittämätöntä, omat kokemukset ikäihmisten avuntarpeesta

5. Osallistujien taidot

- Taidot monipuolisesti
 - ruuanvalmistus-, liikunta-, ja kädentaidot, sekä kielitaito ja kulttuuriharrastukset
- Kansalaistaidot
 - lukeminen, keskustelu, luonnossa liikkuminen, ulkoilu ja kävely, puutarhanhoito, ja keräily kuten sienestys ja marjastus
- Muut taidot
 - muun muassa organisointi kyky, ja lastenhoito
- Taitojen tarve
 - kohtaamisen taitoja haasteellisiin tilanteisiin

6. Ideoita vapaaehtoistoimintaan

- Ryhmätoimintaa palvelutalon ikäihmisille
 - muisteluryhmät, kieliopinnot, kulttuuriryhmä, yhteisöllinen kasvi-huoneprojekti, ryhmä joka hyödyntäisi vapaaehtoisten taitoja
- Vapaaehtoisten keskinäinen toiminta
 - kulttuuri- ja virkistysretket, kieliopinnot, kasvihuoneprojekti ja lisäopit muilta
- Lisäoppia muilta
 - vapaaehtoistyön ohjaajilta toivottiin muun muassa työohjausta, ja kohtaamisen luennon järjestämistä, ja toisilta vapaaehtoistyöntekijöiltä kiinnostusta oppia lisää aiheista kasvisruoka, keräily, ja puutarha

- Vapaaehtoinen ja ystävä ikäihminen
 - ulkoilu, keskustelu, ristisanat, ääneen lukeminen, sekä asioinnit ja retket

7. Huoli avunsaannista

- Huoli iäkkäästä omaisesta
 - tärkeää olla puolestapuhujana, varmistaa hoidon saanti, iäkkään omaisen kotoa muualle hoitoon pääsy haastavaa, omaisen auttamisen haasteena pitkä välimatka
- Huoli omasta tulevaisuudesta
 - kuntien tarjoamat palvelut ja säästöt mietityttävät muun muassa saako apua kotiin sitten kun sitä tarvitsee, ja pääseekö palvelutaloon jos ei pärjää kotona

8. Vapaaehtoistyöntekijöiden avun anti ikäihmisille

- Ikäihmisten hyöty vapaaehtoisten avusta
 - muun muassa apua, seuraa, ystävyyttä, vaihtelua, kontakti ulkomaailmaan, ääneen lukeminen
- Ikäihmisten kertoma palaute vapaaehtoisille
 - muun muassa kiitollisuus retkiavusta, ääneen lukemisesta, harrastuksiin pääsystä, ystävyydestä ja koiravierailuista
- Mitä itse palvelutalon ikäihmisenä haluaisi vapaaehtoisten mahdollistavan
 - muun muassa kulttuuriretket, ulkoilu, palvelutalon harrastuksiin pääsy, ravintolaan syömään ja ostoksille pääsy

9. Yhteisideointi ideapajoissa

- Antoisa vuorovaikutus
 - yhteistyö hyvää ja yhdessä olo ja keskustelut antoisia
- Toimiva menetelmä
 - yhteisideointi mukavaa, ideoita runsaasti, kaikkien ääni tuli esille
- Samankaltainen ideointi jatkossakin
 - toivottua jatkossakin, voisi olla vapaaehtoistenkokouksen yhteydessä, voisi käyttää uusiin vapaaehtoistyöntekijöihin tutustumisessa

10. Ideapajojen anti omaan elämään

- Tekemistä

- virikeryhmät, niihin osallistuminen tai niiden ohjaus, ja oman ajankäytön priorisointiin vinkkejä
- Ajatustenvaihtoa
 - ideoiden jakaminen ja muilta oppiminen antoivat hyvää mieltä

11. Mikä ideapajoissa innosti

- Ideat
 - kieliopinnot, kasvihuoneprojekti, muisteluryhmä
- Vertaistuki
 - kokemustenvaihto, sekä tuki ja neuvot
- Usko ideoiden toteutusmahdollisuuksiin
 - kaikki pitivät ideoita toteutuskelpoisina ja mahdollisina toteuttaa, kasvihuoneprojekti tosin on riippuvainen mm. budjetista

Parihaastattelu kysymyksiä

Kirjaa tähän keskustelukumppanisi vastaukset.

Etunimi _____

Ikä _____

1. Mikä on lempiharrastuksesi (tai useampi suosikki harrastus)?

2. Missä olet hyvä/erinomainen?

3. Minkälaista kokemusta sinulla on vapaaehtoistyöstä? (esim: montako vuotta olet tehnyt vapaaehtoistyötä, missä, minkälaista?)

4. Mitä koet vapaaehtoistyön tekemisen antavan sinulle itsellesi?

5. Mikä motivoi sinua tekemään vapaaehtoistyötä?

6. Onko erityistä syytä miksi teet vapaaehtoistyötä juuri ikäihmisten parissa?

Minkälaisia ideoita sinulla tulee mieleen vapaaehtoistoiminnan suunnitteluun?

(Esimerkiksi sinun oman motivaation, intressien, osaamisen ja vapaaehtoistyön annin pohjalta, sekä ikäihmisiltä tulleiden mahdollisten toiveiden pohjalta)

- vapaaehtoisten keskinäistä toimintaa lisää? minkälaista?
- mitä haluaisit itse oppia/opetella?
- ryhmätoimintaa palvelutalon ikäihmisille?
- kahdenkeskistä seuraa/tekemistä palvelutalo ikäihmisille?
- Mikä nostaisi mielialaa ja houkuttelisi ikäihmistä mukaan osallistumaan?

[illegible]

Kysymyksiä ikäihmisten palaute ym. keskusteluun

1. Mitä sinun mielestäsi ikäihmiset hyötyvät vapaaehtoisten avusta?

2. Minkälaista palautetta olet saanut ikäihmisiltä?

3. Jos asuisit palvelutalossa (ja olisit ikäihminen), mitä haluaisit että vapaaehtoiset sinulle järjestäisivät, tai sinun kanssasi tekisivät?

Palautelomake

Miltä yhteisideointi ideapajoissa tuntui?

Saitko jotain omaan elämääsi ideapajoista?

Voisiko tämän tyypisesti ideoida jatkossakin?

kyllä

☐

ei

☐

Jotenkin muutoin, miten?

Mikä innosti/mistä innostuit?

Ovatko ideat ja suunnitelmat mahdollisia toteuttaa?
